PARAFUSOS

MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE ellen forney

tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA

PARAFUSOS

MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE

ellen forney

tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA

wmf martinsfontes

SÃO PAULO 2014

Dados I

(Câmara

Forney,

Parafuso

81,07 M
Título o
ISBN 97
1. Histó

14-11319

Índices

1. Histór

Esta obr

MARBL

Por Got

© Copy

Todos os

nem arm

Alguns

Embora

Copyrig

São Pau

1a ediç

Traduç

Marcel

Acomp

Márcia

Revisõ

Marisa

Margar

Ediçao

Katia H

Produc

Bookna

Pagina

Lilian N

Todos o

Editora

Rua Pro

Tel. (11)

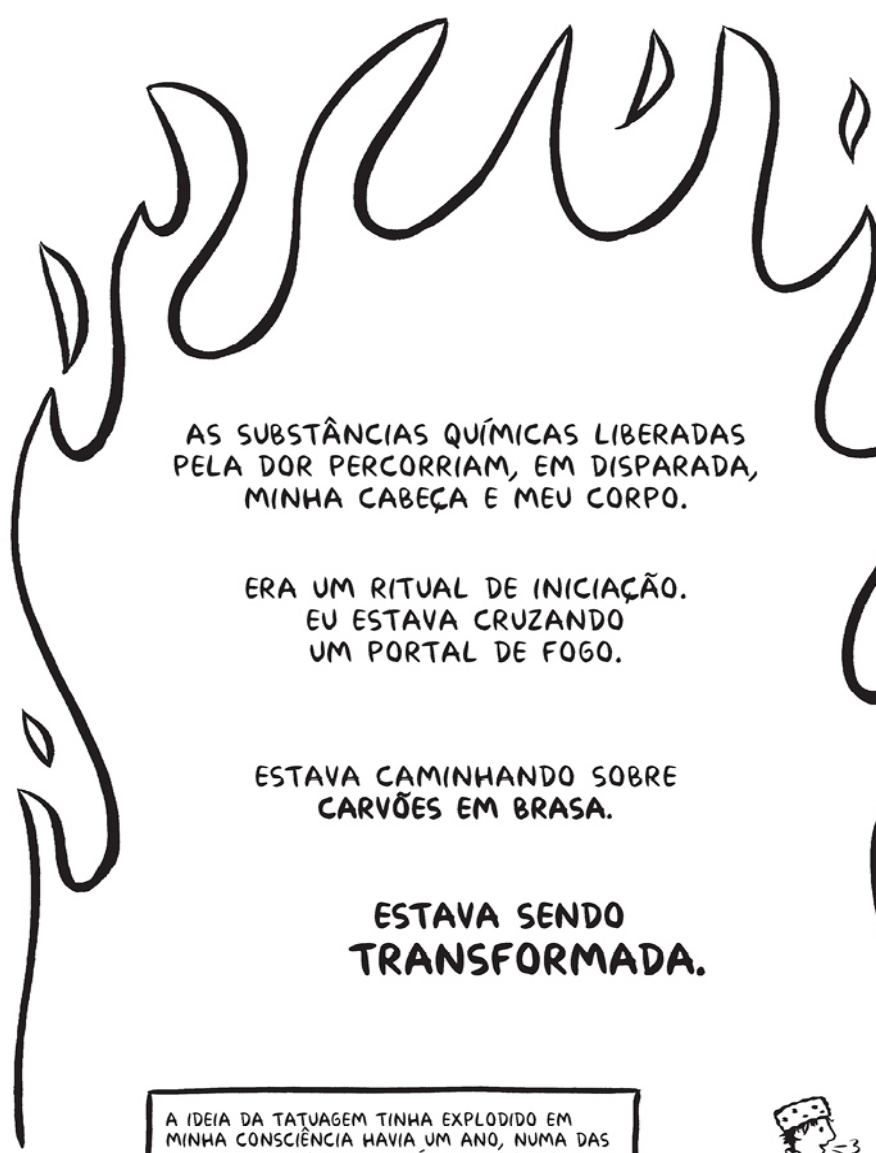
e-mail:

DEDICADO, COM IMENSA
GRATIDÃO, À MINHA MÃE
E À MINHA PSIQUIATRA

CAPÍTULO 1

CADA NOVA LINHA QUE OWEN TRAÇAVA COM SUA AG

EU **VIA** A SENSAÇÃO – UMA LUZ BRANCA FORTE,
DESCARGA ELÉTRICA NO LADO DIREITO, EM CIMA.

4

ELA SE LIGAVA À MINHA TÊMPORA DIREITA E SE ESPALHAVA PELO MEU CORPO.
PARLOR
F
TATTOO
GERMAN AUTO REPAIR
GERMAN AUTO
IMOBILIZAVA-ME NA CADEIRA DE OWEN.
dzzt
A CONCENTRAÇÃO ME RELAXAVA.

5

AS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS LIBERADAS PELA DOR PERCORRIAM, EM DISPARADA, MINHA CABEÇA E MEU CORPO.
ERA UM RITUAL DE INICIAÇÃO. EU ESTAVA CRUZANDO UM PORTAL DE FOGO.
ESTAVA CAMINHANDO SOBRE CARVÕES EM BRASA.
ESTAVA SENDO TRANSFORMADA.
A IDEIA DA TATUAGEM TINHA EXPLODIDO EM MINHA CONSCIÊNCIA HAVIA UM ANO, NUMA DAS CAMINHADAS LONGAS E ENÉRGICAS QUE EU FAZIA.

6

EU ESTAVA REFLETINDO SOBRE O **DESENHO** E O **LOCAL** DA MINHA **PRIMEIRA** TATUAGEM – QUE, RESOLVI, TAMBÉM SERIA A **ÚNICA**. QUERIA QUE ELA FOSSE **EXPRESSIVA**.

7

EU SEMPRE LEVAVA UM CADERNINHO NO BOLSO, POIS MINHAS IDEIAS VINHAM COMO PIPOCA E EU AS ESQUECIA SE NÃO AS ANOTAVA.

8

LIGUEI PARA KAZ NA MANHÃ SEGUINTE.
Uma baleia na região lombar, no seu estilo como um esqueleto ou coisa parecida... com esguichos de água jorrando das narinas, talvez como você desenha fumaça... e personagens nos esguichos, mas personagens novos, não os de Underworld – quer dizer, adoro eles, mas não é o que estou pensando para isto ...
tirinha semanal de Kaz
e pelo menos alguns dos personagens devem ser sexy atrapalhados femininos.
O que você acha???
Diz que sim... Por favor, diz que sim...
SIM!!!!!!
KAZ
... MAS DEPOIS DISSO VEIO UM ANO INTERMINÁVEL DE FAXES E RASCUNHOS!
A PRESSÃO! O TRABALHO DE ILUSTRAÇÃO MAIS DIFÍCIL QUE EU JÁ TINHA FEITO.

9

NA PARLOR F, 5 HORAS E MEIA DEPOIS...
ESTOU PASSADA.
PRONTO. TERMINEI O TRAÇADO BÁSICO.
snap!
refrigerante diet
A SENSAÇÃO DE ESTAR PASSADA ERA MUITO BOA.
A MAIORIA DOS HOMENS NÃO AGUEN
MAIS QUE UMA HORA E MEIA.
TENHO MUITA TOLERÂNCIA À DOR.
ADOREI. ME DEU BARATO!
POSSO TE DAR UM BEIJO?
HMM... TUDO BEM
PARECIA A COISA CERTA A FAZER!
?!!!
VUPT!!
BEIJO!!
DE LÍNGUA E TUDO!
OWEN RECU

10

OWEN PEDIU PARA TIRAR UMA FOTO ANTES DE EU IR EMBORA.

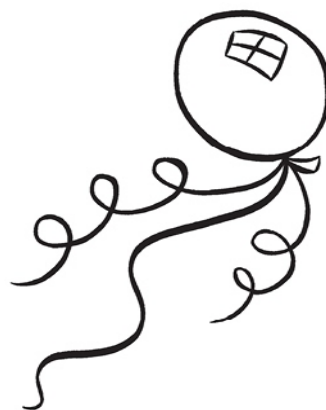
DISSE QUE ADORAVA O ASPECTO DAS TATUAGENS RECENTES, QUANDO AS LINHAS SE SALIENTAM.

11

EU SENTIA AS COSTAS QUENTES, COMO SE TIVESSE UMA LEV
QUEIMADURA DE SOL. O CALOR CRIAVA UM EQUILÍBRIO DE YIN E
COM O FRIO DO AR.

ERA PERFEITO.

EXPONENCIALMENTE PERFEITO.

TUDO ERA MÁGICO, INTENSO, TODAS AS COISAS PARECIAM MÁGICAS E CHEIAS DE VIDA, TRANSBORDANDO DE VERDADE UNIVERSAL.

CAPÍTULO 2

15

EU VINHA FREQUENTANDO UMA TERAPEUTA/ASSISTENTE SOCIAL DESDE O VERÃO ANTERIOR, QUA
ESTAVA ME SENTINDO PARA BAIXO. ALGUMAS SEMANAS DEPOIS DE EU ME TATUAR, PORÉM, EL
DE SE REFERIR AO MEU NOVO ESTADO COMO "ANIMAÇÃO" E ME ENCAMINHOU PARA UMA PS

EU CONHECIA BEM O DSM. ME FORMEI EM PSICOLOGIA NA FACULDADE E TRABALHEI POR ALGUNS ANOS NUM CENTRO DE INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA INVOLUNTÁRIA.

B. Durante o período de perturbação do humor, três (ou mais) dos seguintes sintomas persistiram e estiveram presentes em grau significativo:
(1) autoestima inflada ou grandiosidade
ISSO EU TINHA DE ADMITIR.
HAVIA POUCO EU TINHA PERCEBIDO, DE REPENTE, O SEGUINTE:
SE EU ESTIVESSE NUMA FESTA --
E A MADONNA ESTIVESSE ALI --
brincadeira!
brincadeira!
EU NÃO ME SENTIRIA NEM UM POUCO INTIMIDADA!!
(por que a Madonna? Não sei!)
(2) redução da necessidade de sono (p. ex., sente-se refeito depois de apenas 3 horas de sono)
VERDADE. BOM, TALVEZ QUATRO HORAS...
... MAS EU NÃO TINHA VISTO ISSO COMO UM PROBLEMA.
Mais um dia numa vida cheia e bela!
lááá!
tantas coisas a fazer!
Sproing!
(3) mais loquaz do que o habitual ou pressão por falar
EU TINHA REPARADO NISSO.
ADORO receber as pessoas e tenho sempre bebidas no armário... e um pouco de maconha... mas nadinha de CANJA! há! Por que será que "CANJA" significa "fácil"? Por que não "PAPINHA"?? Tipo, essa prova é PAPINHA!!! há! não é? VAMOS COMEÇAR A FALAR ASSIM!!!
Hã, acho que –

17

(4) fuga de ideias ou experiência subjetiva de que os pensamentos estão correndo
EU TAMBÉM TINHA REPARADO NISSO.
papinha
piada
nenê
fralda
insinuação sexual
teoria
comen-tário
piada
"um dos sintomas possíveis...."
Esse é só um dos sintomas possíveis.
(5) distratibilidade (isto é, a atenção é desviada com excessiva facilidade por estímulos externos insignificantes ou irrelevantes)
"Insignificantes ou irrelevantes"? Isso é subjetivo.
Tudo é relevante.
espere —
preste atenção
(6) aumento da atividade dirigida a objetivos (socialmente, no trabalho, na escola ou sexualmente) ou agitação psicomotora
O que isso significa?
Em geral, uma libido muito intensa, planejar atividades incomuns de alto risco ou se comprometer com coisas demais.
Ah.
Sou sexo-positiva 200%!!!
TUDO ISSO ME DESCREVI

18

(7) envolvimento excessivo em atividades prazerosas com alto potencial de consequências dolorosas
Isso geralmente se manifesta em consumo compulsivo e sexo sem proteção.
EU NÃO FAZIA SEXO SEM PROTEÇÃO, MAS A "HIPERSEXUALIDADE" (CUJO NOME DESCOBRI DEPOIS) EXISTIA, SEM DÚVIDA.
EU ERA CAPAZ DE FLERTAR COM UMA PAREDE.
Ei, linda.
crich
FIZ ISSO SOZINHA EM CASA, UMA VEZ, SÓ DE SARRO.
vibração constante de energia sexual
ACHAVA OS DESCONHECIDOS FASCINANTES, COMO PRESENTES A SEREM ABERTOS.
EU ERA DESCARADA...
Vamos transar na sala dos fundos.
Não, tenho de olhar a loja.
LED ZEP
Acabei de conhecê-lo.
Vamos lá.
scooby doo
Você é o dono. Ponha uma placa na porta dizendo que volta em 15 minutos.
Hmm, uau. Tá bom!
Assim começou uma incrível aventura de alguns meses – todo dia, antes de trabalhar!
... E NÃO TINHA MEDO DE REJEIÇÃO.
sauna na estância hippie de Doe Bay Resort, Ilha Orcas
Qual seria a sua orientação sexual?
glup! Bem, teoricamente sou bi.
Porque... eu queria muito te beijar.
Acabei de conhecê-la.
Naquela noite, junto à estufa a lenha na minha cabana, à luz de velas, ela foi iniciada nos prazeres sáficos!

19

MINHA PERSONALIDADE **ÚNICA** E **BRILHANTE** ESTAVA NITIDAMENTE DELINEADA NAQUELA PILHA INANIMADA DE PAPEL.

MINHA PERSONALIDADE REFLETIA UM

TRANSTORNO...

...PARTILHADO

POR UM GRUPO DE PESSOAS.

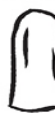
20

... COMO UM ESTEREOGRAMA DO OLHO MÁGICO QUE REVELASSE UMA IMAGEM CLARA E IRREFUTÁVEL EM 3D.

VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS V
MOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAM

VOCÊ

É

LOUCA

MOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAM
DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS D
MA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR U
LHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OL
DA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHA

21

ME LEMBREI DE OUTRAS OCASIÕES. AS LEMBRANÇAS SURGIAM COMO PLACAS DE T
NUMA NOITE NE

Antes disso, no inverno, quando me separei da minha namorada – a Risa –, fiquei de **excelente humor** durante alguns meses, foi estranho...

Hmm...

Quando decidi me tornar quadrinista, há 6 anos – 1992 –, tive o meu "minicolapso nervoso" – estava empolgada e aterrorizada e passei alguns dias **deitada** no sofá de uma amiga, **chorando**...

... mas depois fiquei bem o inverno inteiro, muito **trabalho**, muita **diversão**...

Isso conta?

e lembro vagamente que tinh dificuldade para sair da ca naquela primavera, ma não tenho certeza...

Há! **"Para cima"**, talvez?

Peraí – pouco antes eu passei 8 meses morando em Taiwan co irmão e estava bem **para baixo**, ele disse que eu era como nuvenzinha negra quando entrava num ambiente.

22

ENQUANTO EU ASSIMILAVA A NOTÍCIA, A SENSAÇÃO DE PESO IA SENDO ALIVIADA POR UMA SENSAÇÃO OBLÍQUA DE QUE EU ERA **ESPECIAL**.

EU ERA, OFICIALMENTE, UMA ARTISTA LOUCA.

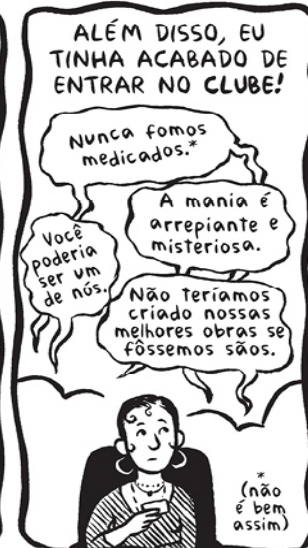
23

Em geral, o tratamento mais eficaz para o transtorno bipolar é uma combinação de medicamentos e terapia.
O medicamento que tem o melhor histórico de uso é o lítio.
!
Não, não quero toma
lítio de jeito nenhum.
Não...
Tudo bem.
Por quê?
AO LADO DAS MINHAS ROMÂNTICAS PRECONCEPÇÕES SOBRE O QUE ERA SER UM **ARTISTA LOUCO**...
... ESTAVAM AS MINHAS **ATERRADORA** PRECONCEPÇÕES SOB O QUE ERA SER UM **ARTISTA MEDICADO**

24

COMO "ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL" NO CENTRO PSIQUIÁTRICO, EU TRABALHARA COM ALGUNS PACIENTES BIPOLARES. UM DELES ERA JEFFREY, DE 19 ANOS...

A ARTE ERA MEU SANGUE, MEU CORAÇÃO, MINHA VIDA.

EU SEMPRE TIVERA PAVOR DA POSSIBILIDADE DE FICAR CEGA, MAS E SE EU NEM CONSEGUISSE PENSAR CRIATIVAMENTE?

25

TOMAR REMÉDIO ERA COMO DESISTIR. O SIMPLES FATO DE FAZER TRATAMENTO PARECIA ARRISCADO. EU ERA UMA **LUTADORA.**
Nada de remédios.
Tudo bem.

Saiba que o transtorno bipolar
tratado pode se manifestar em
mais frequentes e mais agudos.
Há medicamentos mais novos que o lítio, mas não gosto de começar com eles...
São novos

Às vezes, há um longo processo tentando diversas coisas até encontrar o que dá certo para você.
Vamos ficar nisto por enquanto.

Você faz exercícios?
Faço. Aliás,
pequena.
Demais? Será que vai parecer loucura?

Há anos eu nado 3 ou 4 vezes por semana...
... e levanto peso 2 ou 3 vezes por semana,
academia ou em casa...
25
Nadei a vida inteira. Comecei a competir aos 6 anos...
Fui uma das capitãs de uma equipe máster por alguns anos, até o ano passado...

26

Estou treinando para o Triatlo Danskin deste verão – nunca competi num triatlo, estou superanimada –
então, estou correndo sozinha...
Avenida Lake Washington
e às vezes com minha amiga Di...
Parque Seward
e também com uma equipe máster...
JÁ!
clic!
corre!
e também ando bastante de bicicleta, subindo e descendo ladeiras...
e me desloco de bike pela cidade...
Denny Way
Tenho feito várias caminhadas longas ultimamente...
$$ belas casas na
Av. Federal E
Geralmente faço abdominais depois de correr e nos dias em que levanto peso...
47...
48...
49...
depois do triatlo vou começar a treinar jiu-jitsu...
Hm, é bastante coisa.
Estou acostumada. É isso que eu faço.
Já experimentou ioga?
argh
Não...
Alguns estudos indicam que o ioga pode ajudar a equilibrar o humor.
sem personalidade não competitivo modinha de alongamento nova era...
Pense no assunto.
Hm-hm.

Toma bebida alcoólica ou usa drogas?

EU BEBIA ÀS VEZES, MAS ACIMA
DE TUDO FUMAVA MACONHA.
FUMAVA DESDE O COLEGI
GERALMENTE 1 OU 2 VEZES
SEMANA, MAS ÀQUELA AL
FUMAVA QUASE TODO D
Se eu contar e ela me mandar parar, o que vou fazer?
Vou dize suficiente não men demais

Uísque... cerveja, às vezes... Acho que alguns drinques por semana...
Fumo maconha de vez em quando...

Ela precisa mesmo sabe
Não precisa saber.
Argh!! Não vou deixar isso determinar tudo minha vida
FANTASMA DA DOENÇA MENTAL
Eu mando

FIZ UMA RÁPIDA ANÁLISE DE RISCO-BENEFÍCIO DO MEU CONSUMO DE MACONHA.

RISCO
BENEFÍCIO
Desco-nhecido.
A vida que eu já conheço.
zupt!
bonc!
O BENEFÍCIO GANHOU. CONCLUÍ QUE NESSE PONTO EU PODIA ME VIRAR SOZINHA.
Mais de 1 ou 2 vezes por mês?
Às vezes... e um mo de ca
Quanto, mais ou menos?
Umas duas xícaras pela manhã, em geral uma à tarde.
Fiu!

28

KAREN ME FEZ ALGUMAS RECOMENDAÇÕES QUE EU DE FATO SEGUI:

COMER
EU TINHA POUQUÍSSIMO APETITE E MUITA ENERGIA. ENTÃO, ENGOLIA UMA BARRA ENERGÉTICA DE VEZ EM QUANDO.
bocados grandes eram mais fáceis de engolir
DORMIR
CONCORDEI EM TOMAR UM MEDICAMENTO – CLONAZEPAM – PARA DORMIR.
Ah, estou tão estressada! Tão glamurosa!
Que dia comprido – hora de tomar as pílulas!
fingindo ser uma estrela do rock
LER
DE CERTO MODO, EU GOSTAVA DE ME SENTIR ESPECIAL, MAS TAMBÉM ME SENTIA MUITO SOZINHA.
apoiando a cabeça? apontando para o cérebro?
KAREN SUGERIU QUE EU LESSE *UMA MENTE INQUIETA*, AUTOBIOGRAFIA DE KAY JAMISON, BIPOLAR, PSICÓLOGA, PESQUISADORA E GANHADORA DO PRÊMIO MACARTHUR.
ME ENVOLVI, MAS PAREI NA CENA DA ALUCINAÇÃO MANÍACA.
Ela é psicótica! Desde quando isso é bipolaridade?
... fantasmagoria terrível
... uma centrífuga preta dentro da minha cabeça...
... sangue...
... gritei a plenos pulmões...
Um livro corajoso, e belo. -Oliver Sacks -NYT
Extraordinário -Washington Post
UMA
AO MESMO TEMPO BUSCANDO E REJEITANDO REFLEXOS DE MIM MESMA, DESCARTEI A HISTÓRIA DELA POR NÃO TER NADA A VER COMIGO.

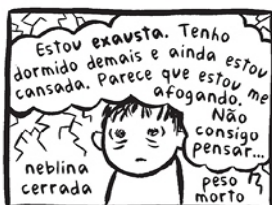
29

NA SESSÃO SEGUINTE, REVELEI A KAREN UMA IDEIA BRILHANTE QUE EU TI
TIDO PARA CONSEGUIR TRABALHAR APESAR DAS FLUTUAÇÕES DE HUMOR.

SEM COMPROMETER NENHUMA

30

MAS MINHA LEMBRANÇA DA DEPRESSÃO ERA NEBULOSA, ALTAMENTE INFLUENCIADA PELA MANIA. MAIS TARDE, KAREN ME DISSE:

"A memória varia com o humor."

MINHA MENTE EUFÓRICA ERA SIMPLESMENTE INCAPAZ DE IMAGINAR UMA MUDANÇA TÃO DRÁSTIC

COMECEI A TRABALHAR NAQUILO QUE EU CONSIDERAVA SER MINHA **MISSÃO** NA VIDA E NA MINHA CARREIRA --

ACHAVA MEU CORPO BONITO E

ACHAVA BONITO O CORPO DAS OUTRAS MULHERES, MAS

MUITAS MULHERES **NÃO ACHAM** QUE TÊM O CORPO BONITO...

ASSIM, EU SENTIA QUE O **UNIVERSO** ME DERA O PAPEL DE AJUDAR AS MULHERES DO MUNDO A SE VEREM BONITAS E **SENSUAIS!**

31

O PLANO DO MEU PROJETO CONSISTIA QUASE EXCLUSIVAMENTE NA ORGAN
DE SESSÕES DE FOTOS, COMO MATERIAIS DE REFERÊNCIA PARA FUTURAS HISTÓRIAS EM QUADRINHOS.

32

GUARDEI AS FOTOS PARA USAR DEPOIS.

33

EU NÃO PODERIA PERDER A OPORTUNIDADE DE DOCUMENTAR MINHA
SESSÃO DE TATUAGEM, QUANDO OWEN TERMINOU O DESENHO BÁSICO.

TAMBÉM GUARDEI ESSAS FOTOS PARA USAR

34

A SESSÃO MAIS IMPORTANTE FOI PARA UMA HQ PORNOGRÁFICA DA EROS COMIX, SELO DA FANTAGRAPHICS.

GARY, O EDITOR, SE ENTUSIASMOU COM MINHA PROPOSTA E DEU O SINAL VERDE.

"Já era tempo, Forney!"

RASCUNHEI A HISTÓRIA INTEIRA NUMA SENTADA – UMA BANDA DE ROCK FEMININA, VOLTANDO DO ENSAIO, PARA NUMA LOJA DE DEPARTAMENTOS. AS MENINAS EXPERIMENTAM LINGERIE E FAZEM SEXO NO PROVADOR.

MINHAS LINDAS AMIGAS **MOLLY** E **ANITA**, LOUCAS PARA APARECER NUM PROJETO DE ARTE, TOPARAM POSAR COMO INTEGRANTES DA BANDA.

35

VICTORIA, UMA LO
MARAVILHOSA, TOP
FAZER AS FOTOS E
SEU ESTÚDIO PELO
PREÇO DO FILME.

(Certa vez
ela posou
Bunny Yea

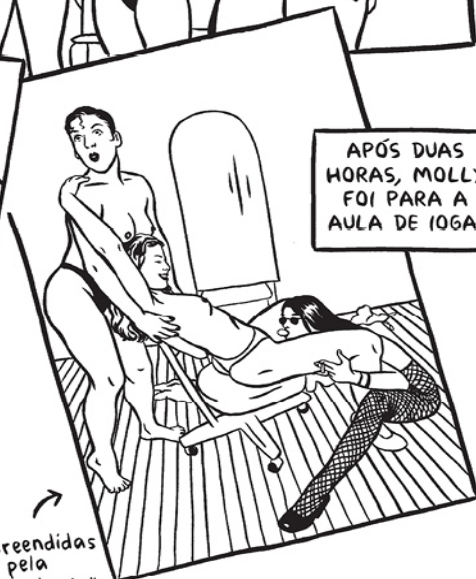
PARA DAR A NOTA DE **DECADÊNCIA** E **EXCESSO**, MONTEI UM **TREMENDO BUFÊ** --

MORANGOS, SUCO DE LARANJA FEITO NA HORA,

BISCOITOS DE GERGELIM, QUEIJO DE
DE CABRA, UVAS RED GLOBE (ENOR
UVAS CHAMPAGNE (MINÚSCULAS

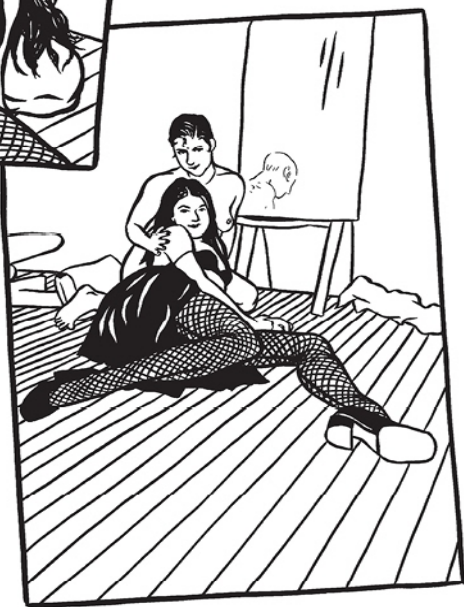
BOLO INGLÊS DE CHOCOLATE, BOLO INGLÊS DE LIMÃO, CHAMPANHE... FLORES E UM MONTE DE CIGARROS.

36

DE INÍCIO, MOLLY ESTAVA HESITANTE – ENVOLVIDA, MAS MODESTA.
"criticando nossos corpos..."
MAS ANITA ESTAVA TÃO ESTIMULADA QUANTO EU –
"... admirando nossos corpos."
"deixando-nos levar"
-- ESPECIALMENTE DEPOIS DE MUITO AÇÚCAR E MUITOS CIGARROS.
APÓS DUAS HORAS, MOLLY FOI PARA A AULA DE IOGA.
"surpreendidas pela atendente"

37

MEU CÉREBRO ESTAVA FERVILHANDO E ANITA ME ACOMPANHAVA.
"Agora vou te dar um tremendo beijo na boca."
ONDE FOI PARAR O ROTEIRO DA HQ? ELA PRENDEU O BICO DE UMA BOMBA DE PNEU DE BICICLETA NA MINHA CALCINHA E FINGIU QUE ESTAVA ME "ENCHENDO".
FOI INCRÍVEL!

38

SAINDO DO ESTÚDIO DE VICTORIA, ANITA E EU CONCORDAMOS: FOI COMO SE TIVÉSSEMOS TRANSADO DURANTE HORAS E HORAS.

AS FOTOS DESSAS SESSÕES PERMANECERAM GUARDADAS POR ANOS.

39

Achei um livro que traz uma lista dos artistas bipolares ao longo da história.

Bem, "transtornos do hum
Acho que isso inclui aqu
que só tinham depressã
Às vezes, isso se chama "depressão unipolar".

Eles não eram medicados, correto?
A maioria, provavelmente não — o lítio só passou a ser usado para tratar a bipolaridade nos anos 1950.
É o que eu pensava.

Isso significa algo específico para você?
Bem — sim! Eu realm
não quero
remédi
Tenho medo do que poderia acontecer com minha arte!

Os remédios não vão necessariamente torná-la menos criativa -- bem...
Talvez sim, talvez não, não é?
Por que devo correr o risco?!

Bom, há o alto índice de suicíd
a maior chance de hospitaliza
e um provável aumento do número de episódios, cada vez mais difíceis de tratar.

40

LENDO A LISTA, EU ME SENTIA UMA VOYEUSE.

APÊNDICE B

Escritores e Artistas Que Provavelmente Tinham Distúrbio Maníaco-Depressivo ou Distúrbio de Depressão Grave

ESSAS PESSOAS TINHAM A VIDA ÍNTIMA DEVASSADA?

ARTISTAS PLÁSTICOS

Francesco Bassano †
Ralph Blakelock •
David Bomberg
Edward Dayes †
Thomas Eakins
Paul Gauguin ϕ
Théodore Géricault
Vincent van Gogh • †
Arshile Gorky †
Philip Guston •
Ernst Josephson •
Ernst Ludwig Kirchner • †
Edward Lear
Michelangelo
Edvard Munch •
Georgia O'Keeffe •
Raphaelle Peale •
Jackson Pollock •
Dante Gabriel Rossetti
Mark Rothko †
Pietro Testa †
Henry Tilson †
Anders Zorn

POETAS

Antonin Artaud •
Charles Baudelaire ϕ
William Blake
Robert Burns
George Gordon, Lorde Byron
Samuel Taylor Coleridge

(Nota: a lista que está no livro é mais de duas vezes mais longa do que esta versão.)

41

John Davidson †
Emily Dickinson
T. S. Eliot •
Victor Hugo
Randall Jarrell • †
Samuel Johnson
John Keats
Robert Lowell •
Edna St. Vincent Millay •
Cesare Pavese †
Sylvia Plath • †
Edgar Allan Poe ϕ
Ezra Pound •
Anne Sexton • †
Alfred, Lorde Tennyson
Dylan Thomas
Marina Tsvetaeva †
Walt Whitman

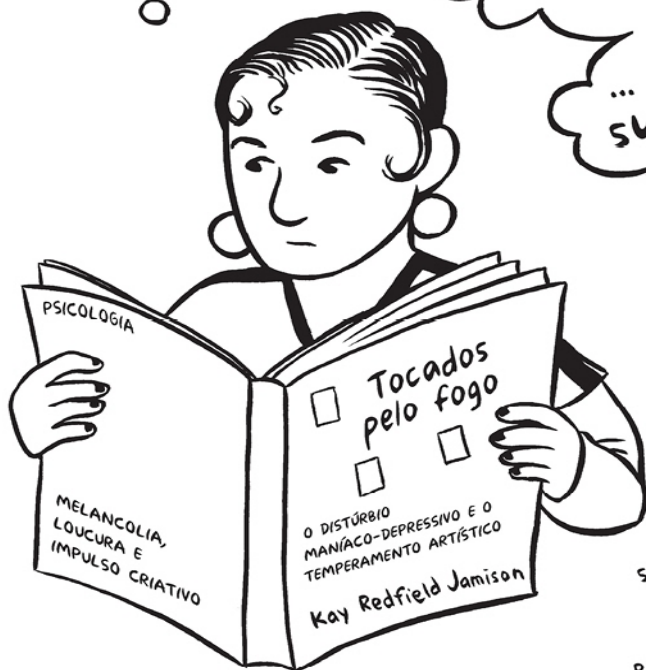
ESCRITORES

Hans Christian Andersen
Samuel Clemens
(Mark Twain)
Joseph Conrad ϕ
Charles Dickens
Isak Dinesen ϕ
Ralph Waldo Emerson
William Faulkner •
F. Scott Fitzgerald •
Nikolai Gogol
Máximo Gorky ϕ
Graham Greene
Ernest Hemingway • †
Hermann Hesse • ϕ
Henrik Ibsen
Henry James
William James
Eugene O'Neill • ϕ
Mary Shelley
Leon Tolstoy
Tennessee Williams •
Mary Wollstonecraft ϕ
Virginia Woolf • †
Emile Zola

SERÁ QUE ELES PRÓPRIOS SABIAM?

Legenda: • Hospital psiquiátrico
† Suicídio ϕ Tentativa de suicídio

42

Afinal, "artista louco" não será apenas um estereótipo?
Como "eles" sabem que essas pessoas eram loucas?
Será que seu humor afetava seu trabalho?
Será que isso era até um elemento **necessário** para elas brilharem?
... como um superpoder?
PSICOLOGIA
MELANCOLIA, LOUCURA E IMPULSO CRIATIVO
Tocados pelo fogo
O DISTÚRBIO MANÍACO-DEPRESSIVO E O TEMPERAMENTO ARTÍSTICO
Kay Redfield Jamison
só li, na verdade, o **Apêndice B** (inquieta demais para ler o resto)

43

Tínhamos alguma ligação? Temos?
Será como uma espécie
aperto de mãos secreto
Se eles não se medicavam, talvez eu também não deva me medicar. Se me tratar, estarei anulando a possibilidade de fazer meus melhores trabalhos?
Quem é louco-brilhante e quem é simplesmente louco-louco?
Meu Deus, ol
todos esses íco
de "suicídio

44

O **TRANSTORNO BIPOLAR** É TRISTEMENTE FAMOSO POR LEVAR AO **SUICÍDIO**
PARA ESCLARECER, EIS ALGUMAS...

MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:
11,5 a cada 100.000 pessoas

TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:
estima-se: de 8 a 25 para cada morte por suicídio

TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:
estima-se: de 25% a 50%
(1 em 4!) (1 em 2!)

MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:
de 3% a 20%
(3 em 100) (1 em 5!!)

O ÍNDICE DE MORTES POR SUICÍDIO ENTRE OS BIPOLARES GERALMENTE CITADO É DE **15%**
MAS OS NÚMEROS VARIAM DE ACORDO COM DIVERSOS FATORES (**PARA BAIXO**, NO GRUPO DAQUELES QUE NUNCA TIVERAM DE SER INTERNADOS; **PARA CIMA**, QUANDO A DOENÇA É ACOMPANHADA POR ABUSO DE ÁLCOOL; **PARA BAIXO**, PARA OS QUE TOMA LÍTIO; **PARA CIMA**, LOGO APÓS A MANIFESTAÇÃO DA DOENÇA – ETC.).

MESMO ASSIM,
ATÉ O ÍNDICE MAIS
BAIXO É ALTO.

ARQUIVEI ESSA
INFORMAÇÕE
NA MENTE

45

Bom que esse tipo de depressão não é um problema meu. Certo?
Talvez eu também seja uma artista genial com um superpoder!
Talvez a bipolaridade seja um dom!
Não quero equilíbrio, quero brilhar
Os remédios me derrubariam!
A TRÊMULA ESPADA DE DÂMOCLES PARECIA SER APEN
A ARMA GÓTICA, DRAMÁTICA
DO CLUBE VAN GOGH.

CAPÍTULO 3

49

Como está o trabalho?
Ótimo! Acho.
Estou superocupada!

Fiz uma lista de tudo –
minha tirinha semanal,
desenhos do catálog
brinquedos da Babe
ilustrações para o Guia de Saúde dos Gays,
uma coisinha
Ben is D
um fanzi
comprar uma peruca para usar na vernissage do CoCA –
promove
meu livr
É bastante coisa.

Mas isso é normal pra mim, tantos projetos diferentes...
... e os temas de sexo são
meio que o meu nicho
todo esse lance gls, de afirmação do sexo,
que tem a ver com o fato de
eu também me expor, ser um modelo para os bissexuais,

porque até na comunidade gls existe
cisamos de uma política de identidade liberal... e quem puder sair do armário deve sair, nós somos
quero ajudar as pessoas a acreditar em si mesmas...

Konk!
Parece que você está muito ocupada. Está conseguindo trabalhar?
Bom, acho que sim.
Mas você está falando da minha renda? A maior parte do meu trabalho é mais um lance de satisfação criativa.

No fim, tudo dá certo. Sint
que o universo toma conta d
O dinhei
uma abstr
Mas lembre que uma abstração não vai ajudar você a pagar as contas.
Pff.

50

UMA SEMANA DEPOIS...
TIVE OUTRA IDEIA EXPLOSIVA, ELÉTRICA, NUMA DAS MINHAS CAMINHADAS PARA QUEIMAR ENERGIA.
explosão de brilho!!
EU TINHA 7 ANOS EM 75
QUADRINHOS DE ellen forney
EU TINHA ACABADO DE LANÇAR MEU PRIMEIRO LIVRO, FINANCIADO PELA FUNDAÇÃO XERIC: UMA COLETÂNEA DE TIRINHAS SEMANAIS. TINHA FEITO UMA LEITURA/PERFORMANCE SUPERCONCORRIDA, QUE ME DEIXARA INEBRIADA --
mas eu queria mais!
Precisava de uma
FESTA DE LANÇAMEN
AINDA MAIO

51

ESTAVA SUPERANIMADA COM A PROXIMIDADE DO MEU ANIVERSÁRIO DE 30 ANOS – UM MARCO NA MINHA VIDA.
Precisava de uma FESTA DE ARROMBA!
ELLIEN
Podia fazer as duas coisas JUNTAS:
UMA ÚNICA GRANDE FESTA DE ANIVERSA
para TODOS que tinham
7 anos em 75!! TODOS
nós estávamos fazendo
30

52

ARREGIMENTEI MEUS AMIGOS E APROVEITEI TODOS OS MEUS CONTATOS.

53

MARK, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SE TRAVESTIR E GARANTIR QUE TODOS ESTIVESSEM "VESTIDOS PARA A FESTA"...
É obrigatório, querida!
COLARES
CHAPÉUS
O ESCRITOR DAVID TOPO
LER, COMIGO, A CENA DE
DE O PRIMEIRO AMOR, DE
BLUME...
"O Ralph adorou."
"Todo pêni
tem nome
há há! há
há há
O ATOR STEPHEN TOPOU ABRIR A NOITE NO PAPEL DE UMA CALOURA DA MÚSICA FOLK
MILLY CAROLYN...
inventava suas próprias músicas
gotinhas de água... esperando...
dentes postiços com aparelho
violão emprestado, só conhecia 3 acordes
opa!
tóinnn
JULIE, EX-COLE
QUARTO, TOPOU C
MINHA NOVA M
DE ARTE GIRAT
PHILLIP, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SER MEU ASSISTENTE...
Consegui os balões!
Não tem problema!
Legal, agora precisamos penducar, quer dizer, pendurar o papel crepom e arrumar a mesa do bolo e a mesa da arte giratória e não sei por onde começar! Estou eufórica!! Aiii!!!

54

... E SHAWN TOPOU PROJETAR O CARTAZ. ELE ME PRESSIONOU PARA DIMINUIR O NÚMERO DE PALAVRAS* MAS EU NÃO CONSEGUI – TUDO ERA IMPORTANTÍSSIMO.

EU NÃO CONSEGUIA PARAR – TODA VEZ QUE TINHA UMA IDEIA, ME SENTIA COMPELIDA A REALIZÁ-LA.

* OS DESIGNERS, INCLUSIVE EU, DETESTAM TRABALHAR COM EXCESSO DE TEXTO, QUE SUJA A PÁGINA.

55

* EU ACREDITAVA QUE O CASAMENTO ERA UMA INSTITUIÇÃO OBSOLETA QUE LEV INEVITAVELMENTE AO DIVÓRCIO (POR COINCIDÊNCIA... COMO O DIVÓRCIO DOS **MEU**

56

MAMÃE E EU SEMPRE FOMOS ÍNTIMAS.

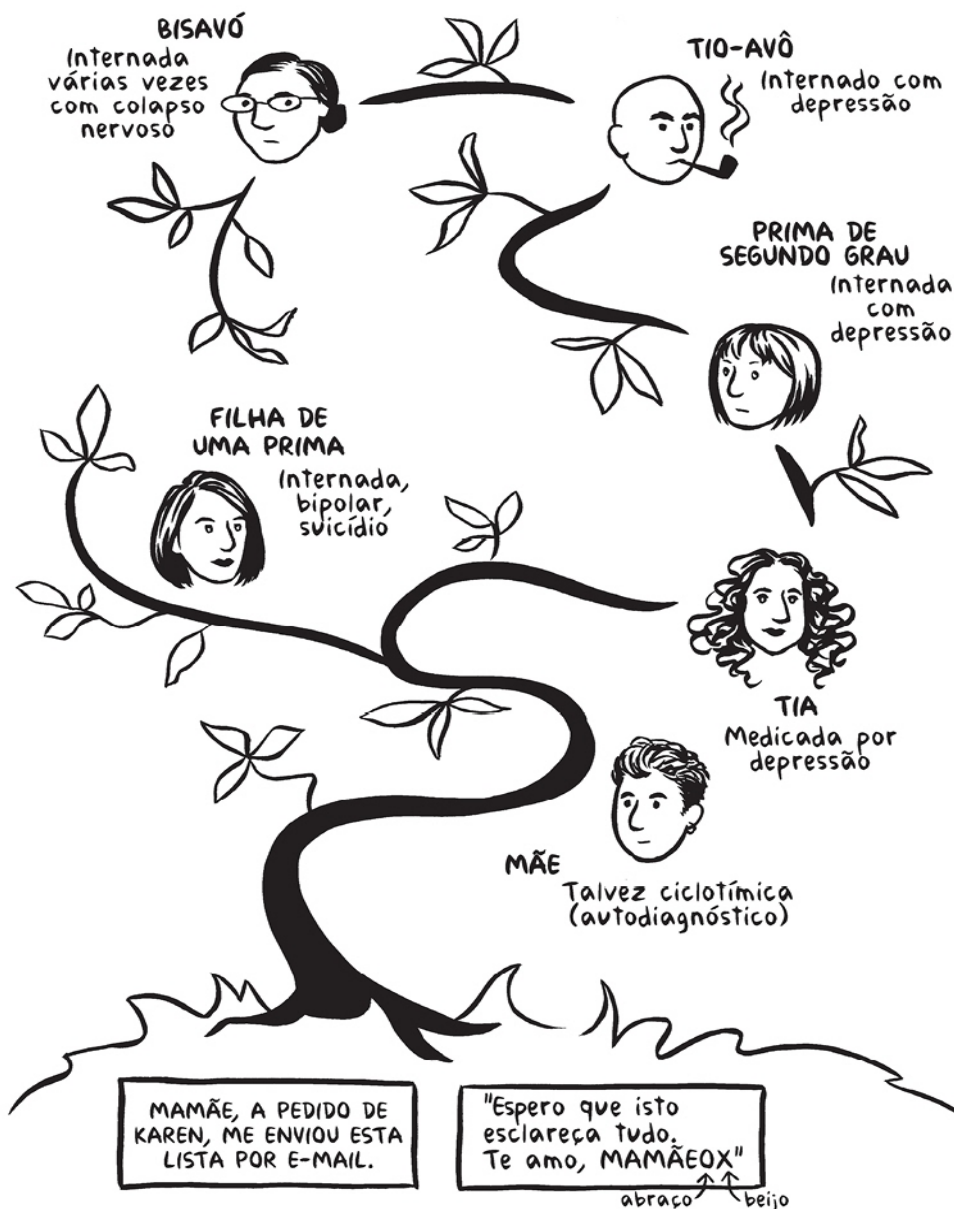
ELA APARECE COMO UMA FIGURA HEROICA E AMOROSA NAS TIRINHAS DE "7 ANOS EM 75".

MUITA GENTE ACHOU QUE EU TINHA DESENHADO A MIM MESMA, E EU GOSTAVA DISSO.

57

POUCOS DIAS APÓS O DIAGNÓSTICO, EU TINHA CONTADO À MINHA
(QUE É MÉDICA) QUE EU ERA BIPOLAR. TUDO O QUE EU DISSE DEPOI
NAQUELA CONVERSA, ELA ENTENDEU COMO UMA LISTA DE SINTOM

58

ERA A FAMÍLIA DE MAMÃE QUE TINHA OS TRANSTORNOS DE HUMOR.

DEPRESSÃO, COLAPSO NERVOSO? BIPOLARIDADE, SUICÍDIO?? EU NÃO SABIA DE NADA DISSO.

59

Mas o que é, no fim das contas, um

"TRANSTORNO DO HUMO

ESSENCIALMENTE, É UMA DOENÇA EM QUE AS EMOÇÕES SE APRESENTAM
ANÔMALAS DURANTE UM PERÍODO PROLONGADO. **OS TIPOS PRINCIPAI**

(esta sou eu)

ALTERNA EPISÓDIOS MANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVOS

ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVO

"HIPOMANIA" = MANIA MENOS INTENSA

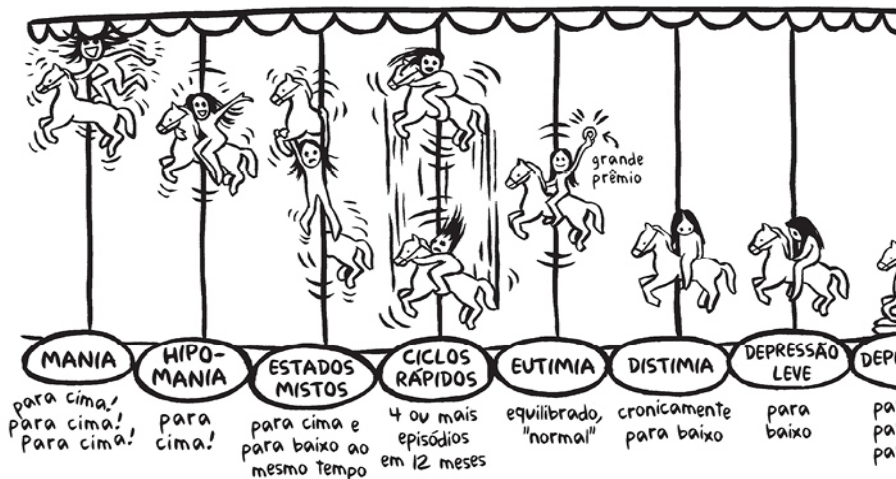
ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DE DEPRESSÃ

DEPRESSÃO UNIPOLAR:

UM OU MAIS EPISÓDIOS SEM SINAIS DE MANIA

DISTIMIA:

DEPRESSÃO LEVE CRÔNICA

... E SE REFEREM A ESTES **ESTADOS DE HUMO**

NOTA: "TRANSTORNO BIPOLAR" E "DEPRESSÃO MANÍACA" SÃO A MESMA COISA

60

EU TINHA 30 ANOS! MUITOS OUTROS QUE TINHAM 7 ANOS EM 75 TAMBÉM
ESTAVAM COM 30! EU ESTAVA NO AUGE.

61

POR MORARMOS TÃO LONGE UNS DOS OUTROS, EU E MEUS FAMILIARES IMEDIA
GERALMENTE PASSAMOS UMA SEMANA JUNTOS QUANDO NOS REUNIMOS.

62

PARA APROVEITAR A ESTADIA DA MINHA FAMÍLIA, EU TINHA PLANEJADO PARA NÓS UMA VIAGEM DE 3 DIAS A DOE BAY, UMA ESTÂNCIA HIPPIE MEIO DECADENTE NA ILHA ORCAS.

NA HORA FICOU CLARO QUE NÃO TINHA SIDO UMA BOA IDEIA.

ACABAMOS FICANDO, APESAR DOS HIPPIES PELADOS E DAS PORTAS DE PLÁSTICO.

63

DE MANHÃ, ENQUANTO MAMÃE E MATT SAÍAM DESESPERADOS EM BUSCA DE CA
SENTEI-ME COM MEU PAI NUMA MESA DE PIQUENIQUE DIANTE DE PUGET SOUND E
CONTEI-LHE QUE ERA BIPOLAR.

PAPAI SONDOU M
ROSTO, PREOCUPA

O QUE ELE PODIA F

ESSAS COISAS ERAM TERRITÓRIO DA MAMÃE.

ELE ME DEU UM FORTE **ABRAÇO DE**

DEPOIS, PEGOU SUA CÂMERA E FIZ UMAS MICAGENS COM O ABACAXI QUE TÍNHAMOS COMPRADO PARA O CAFÉ...

... NORMALIZANDO AS COISAS COM O
HABITUAL DE TIRAR FOTOS DAS FÉRIAS EM F

64

MAIS TARDE ABRI O JOGO COM MEU IRMÃO, ENQUANTO CAMINHÁVAMOS PELAS EXCELENTES TRILHAS DO MONTE CONSTITUTION.

PORÉM, MAIS TARDE, VOLTANDO A DOE BAY:

SAÍMOS CEDO, NO TERCEIRO DIA, E VOLTAMOS A SEATTLE. EM SEGUIDA, COM AMOR E ALÍVIO, CADA UM VOLTOU À SUA PARTE DO MUNDO.

65

*UM MILIGRAMA TODA NOITE ANTES DE DORMIR

POUCO TEMPO DEPOIS, NUMA "Noite Feminina"
com as amigas quadrinistas Casey e Megan
Antes de pedirmos... vocês gostam de brincar de se fantasiar?
BEBIDAS A $2
Rainier
Claro...
Hm... É?
Tenho uma surpresa pra vocês!
Vamos com o meu carro!
20 MINUTOS DEPOIS...
Aonde vamos?
Não vou contar! Estamos quase chegando!
Confiem em mim!
ding dong!
COME WELL
O CARA QUE FOMOS VISITAR ERA AMIGO DE UM CONHECIDO, QUE EU TINHA ENCONTRADO NUMA NOITE DANÇANTE GLS NO RE-BAR.
Você gosta de se fantasiar?
Dá pra perceber?
há há!
vestido prateado
sapatos prateados de plataforma
ELE DISSE QUE SEU PORÃO ERA UM IMENSO ARMÁRIO DRAG, CHEIO DE PEÇAS QUE ELE TINHA GANHADO OU COMPRADO EM BRECHÓS.
Parece incrível!
Vá ver um dia desses!
É mesmo?
É o paraíso das fantasias!
Oi, Van! Deixei uma mensagem pra você há pouco.
Legal! Entrem!
Estou dando um jantar, mas tudo bem.
Obrigada!

67

ERA, DE FATO, O PARAÍSO DAS FANTASIAS.

MAS O PORÃO SÓ TINHA UM AMBIENTE E TIVEMOS DE NOS TROCAR ALI MESMO, O QUE CONSTRANGEU MEGAN E CASEY.

AQUELA NOITE, NUM BREVE MOMENTO CONFUSO DE QUASE-INSIGHT...

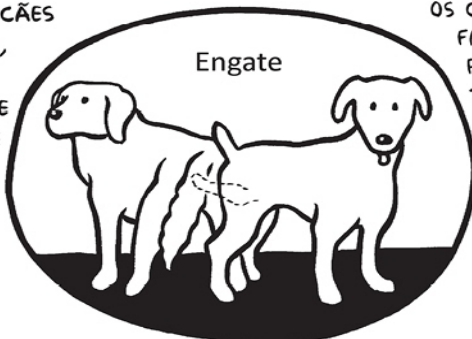
VAN E MO TAMBÉM DESCERAM. PO
PARA ALGUMAS FOTOS E FOMOS E

MINHA AVENTURA-SURPRESA NÃ
CORREU MUITO BEM. FIQUEI UM T
SEM VER MEGAN E CASEY.

68

ALGUMAS SEMANAS DEPOIS, SENTI QUE TINHA ATERRISSADO. ERA UMA SENSAÇÃO FAMILIAR, QUE EU TINHA ESQUECIDO.

QUANDO OS CÃES ACASALAM, O MACHO EJACULA QUASE DE IMEDIATO, A BASE DE SEU PÊNIS INCHA E ELE NÃO CONSEGUE RETIRÁ-LO. ISSO SE CHAMA **"ENGATE"**.

Engate

OS CÃES, AINDA **UNIDOS**, FICAM **DE COSTAS** UM PARA O OUTRO (UMA **TEORIA** É QUE NESSA POSIÇÃO ELES PODEM AFUGENTAR INTRUSOS... IMAGEM ESTRANHA, NÃO?) POR ATÉ **QUARENTA E CINCO MINUTOS!!!**

SENTI UMA COCEIRA NA GARGANTA E UMA PRESSÃO NAS VIAS NASAIS.

Snif

EU TAMBÉM TINHA ESQUECIDO ESSA PARTE.

DURANTE O EPISÓDIO MANÍACO, A DEPRESSÃO PARECE TOTALMENTE IMPOSSÍVEL.

NO FIM DELE, PORÉM, EU FICAVA DOENTE.

69

DUAS NOITES DEPOIS...
COMO O "FESTÃO DOS 30 ANOS" TINHA IDO TÃO BEM, DECIDI REENCENÁ-LO EM VERSÃO REDUZIDA... MAS ALGO TINHA MUDADO.
Meu vestido está ridículo.
Vou esquecer todas as minhas falas.
Descendo a íngreme Denny Way
Ninguém virá.

NA COXIA...
Di, só tem 8 pessoas lá fora... vamos cancelar o show?
Por favor?

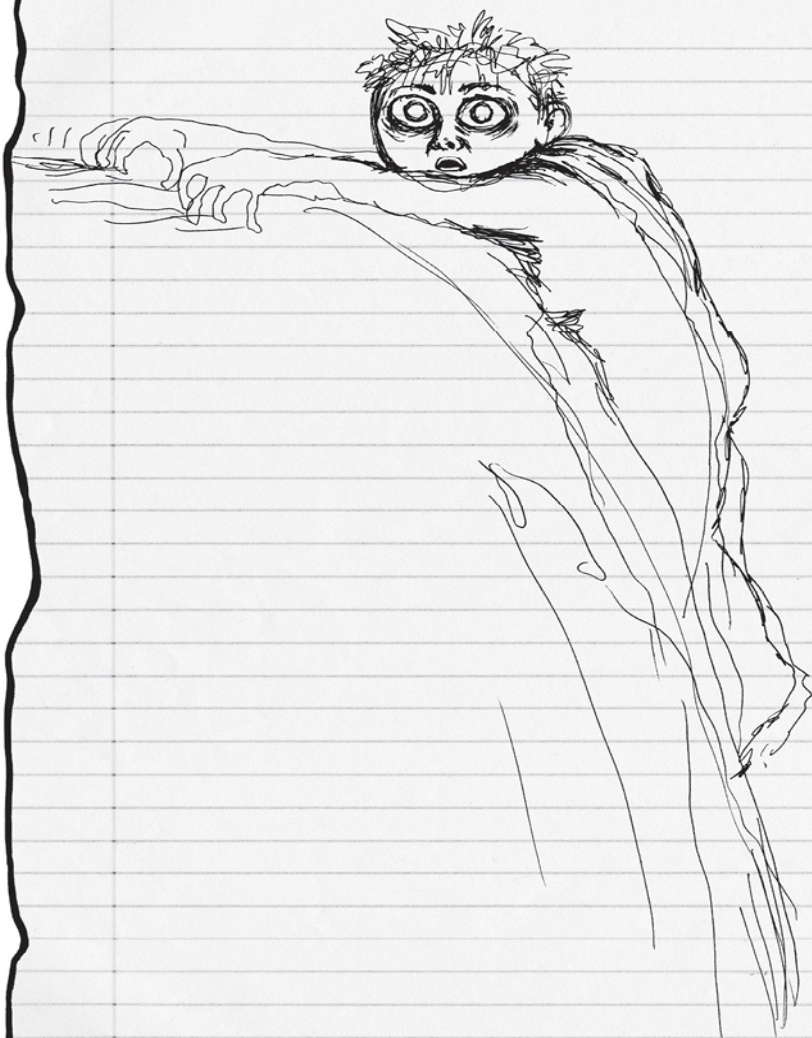
O SHOW FOI BEM...
Então lavramos o solo...
Olha, um jardim de rosas!
ai! ai! ai!
belisca! belisca! belisca!

... MAS ME EXAURIU COMPLETAME
FUI PARA CASA SEM NENHUMA EN
Por que estou me sentindo tão frágil?
Subindo a assustadora Denny

UMA SEMANA DEPOIS, TARDE DA NOITE, LIGUEI EM PÂNICO PARA KAREN.
Se estiver em crise, tecle zero para falar com nosso serviço de emergência.
crise
crise
emergência

MINHA CABEÇA ERA UMA GAIOLA DE RATOS FURIOSOS.

70

EU ESTAVA ESCORREGANDO E NÃO TINHA EM QUE ME SEGURAR.

71

EU TINHA CERTEZA DE QUE PODERIA ME VIRAR SEM REMÉDIOS, DE QUE CONSEGUIRIA CUIDAR DE MIM.

ESSA CONVICÇÃO SUMIU NUM INSTANTE.

NA FACULDADE, TRABALHEI COMO SALVA-VIDA ÉRAMOS INSTRUÍDOS A NOS AFASTAR DE QUEM ESTIVESSE SE AFOGANDO E EM PÂNICO. ESSA PESSOA, NO INSTINTO DE CHEGAR À SUPERFÍCI PROVAVELMENTE TENTARIA SUBIR EM CIMA DE NÓS E AMBOS NOS AFOGARÍAMOS.

TÍNHAMOS DE LHE LANÇAR UMA BOI

DESATINADA, DESESPERADA, REVOLVENDO-ME POR DENTRO, NÃO SABIA O QUE FAZER, A NÃO SER DEPOSITAR TODA A MINHA CONFIANÇA EM KAREN.

ELA ME PRESCREVEU LÍTIO E ABANDONEI TODA RESISTÊNCIA.

O LÍTIO OFICIALIZOU A SITUAÇÃO:

72

A LISTA DE POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DO LÍTIO ERA IMENSA.

Lítio ou Carbolitium

ganho de peso
tremor nas mãos
visão borrada
confusão
lentidão mental
falta de concentração
comprometimento da memória
problemas de pele (acne, queda de cabelo)
sede
poliúria (urinar muito)
problemas renais
problemas do fígado
problemas da tireoide
problemas cognitivos
embotamento cognitivo
perda de coordenação

etc.

e mais:
a excessiva concentração no sangue pode causar uma perigosa intoxicação por lítio. Por isso, é preciso tomar 3 litros de água por dia e tirar sangue regularmente.

AS MÃOS E OS OLHOS ERAM MEUS INSTRUMENTOS ESSENCIAIS DE TRABALHO.

COMO SE EU JÁ NÃO TIVESSE **PROBLEMAS DE PELE** SUFICIENTES!

COMO EU PODERIA TRABALHAR COM "EMBOTAMENTO COGNITIVO"?

QUE ESCOLHA EU TINHA?

ESTAVA PERDIDA.

MAS O LÍTIO É UM ESTABILIZADOR DO HUMOR, E EM GERAL NÃO COMBATE UMA DEPRESSÃO QUE JÁ SE INSTALOU...

... ENTÃO ACABEI CAINDO NO BURACO MESMO ASSIM.

73

MAL CONSEGUIA ME ARRASTAR DA CAMA PARA O SOFÁ.

ESTAVA CLARO: EU JAMAIS CONSEGUIRIA MOBILIZAR A ENERGIA NECESSÁRIA PARA FAZER AS HQs QUE TINHA PLANEJADO -- **MEIO** PLANEJADO.

MEU EU MANÍACO DE ENTÃO NÃO TINHA PODER PARA CUIDAR DO MEU EU DEPRIMIDO DE AGORA.

CAPÍTULO 4

77

78

MANÍACA, EU SABIA QUE MEU EU **VERDADEIRO** ERA O EU "PARA CIMA" ("Sou exponencialmente eu!"); DEPRIMIDA, SABIA QUE MEU EU VERDADEIRO ERA O EU "PARA BAIXO" (UM DESPERDÍCIO DE ESPAÇO).

CERTA TARDE, O SEATTLE WEEKLY LIGOU PARA VER SE EU TOPAVA ENTREVISTAR JUDY BLUME, QUE VINHA À CIDADE PROMOVER UM NOVO LIVRO PARA ADULTOS.

Triim!

UMA HQ RECENTE DA "7 ANOS EM 75" CONTAVA QUE EU E UMA TURMA DE AMIGAS TÍNHAMOS LIDO, NA 4ª SÉRIE, O LIVRO O *PRIMEIRO AMOR*, DE BLUME, CONTROVERSO POR FALAR SOBRE O SEXO NA ADOLESCÊNCIA.

O QUE EU PODIA DIZER? ERA A **JUDY BLUME!**

TINHA DE IR. DARIA UM JEITO, NÃO SEI COMO.

LIGUEI PARA O EDITOR.

UMA SEMANA DEPOIS, NO LANÇAMENTO DO NOVO LIVRO DE BLUME,

JUNTEI MINHAS ENERGIAS E ENTREVISTEI O PESSOAL DA FILA SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS COM OS LIVROS DELA.

NA MANHÃ SEGUINTE, ENCONTREI-A EM SEU QUARTO DE HOTEL PARA A ENTREVISTA.

MOSTREI-LHE A HQ SOBRE QUANDO LEMOS O *PRIMEIRO AMOR* NA 4ª SÉRIE.

NO FIM, MINHA RESISTÊNCIA SE ESGOTOU.

NO CARRO, QUANDO TUDO TERMINOU, CHOREI DE ALÍVIO.

79

MINHA ENTREVISTA COM

JUDY BLUME

escrita e ilustrada por ellen forney

"JUDY BLUME!"

"Ju-dy! Ju-dy!"

Na adaptação para o palco de *Eu tinha 7 anos em 75*, uma história em quadrinhos autobiográfica sobre minha família, introduzi da seguinte maneira um esquete sobre quando havia lido *O primeiro amor*, na quarta série: "Uma coisa que muitos dos que eram crianças na década de 1970 tinham em comum era um certo amo
critora específica que falava
jeito todo especial ... cujos li
devorávamos ... a quem an
quem confiávamos instintiva
me, é claro, a ..."

Meu plano era passar
slide e revelar Judy Blume.
antes disso, já começou a
"Ju-dy! Ju-dy!"

Judy Blume está, neste
rendo os Estados Unidos
de promover seu novo li
Irmãs de verão. O romance
de duas amigas, Caitlin e V
ao longo de quase vinte a
elas tinham doze anos, em
fazem trinta, em 1995. Jud
ve como uma investigação
amizade — sedução e com

Na leitura que fez
Elliot Bay Book Co., Jud
vestida com um terninho
auditório, repleto de ho
de vinte e poucos ou trinta e poucos anos, silenciou enquanto ela lia trechos de *Irmãs de verão*, e depois ela felicitou a si mesma por não chorar. Ela chora com frequência. Várias pessoas lhe agradeceram por ter sido uma fonte de informações francas quando elas eram crianças. "Parecia que você me conhecia e eu conhecia você." Ela ouve essa frase muitas vezes.

Na fila dos que esperavam para ter seu livro autografado, perguntei sobre as lembranças que as pessoas tinham de Judy Blume. (Acho que sempre imaginei o nome dela como uma única palavra – *Judyblume* –, como se ela fosse mais uma entidade do que uma pessoa. "Um novo livro de Judyblume: uma festinha para ler Judyblume.") Muitos de nós tínhamos em comum o fato de escondermos seus livros. Um homem de 22 anos me contou que escondia todos os livros de Judy Blume para que sua mãe não os encontrasse. Mais tarde,
lhe deu um deles, ele se

Ela ergueu as sobrancelhas
na cadeira. *Não estou na quarta série*, disse a mim mesma. *Não estou na quarta série*.

Irmãs de verão é dedicado "A Mary Weaver, minha 'irmã de verão'", o que suscita a pergunta: a história é autobiográfica? Blume afirma categoricamente que não, embora admita que a amizade das duas a tenha inspirado. Ela contrasta essa amizade com a que existe entre as protagonistas do livro: Caitlin, "irresistível, amante da adrenalina, sempre metida em confusão", e Vix, "decente e determinada". "Elas eram muito, muito diferentes, mas nós éramos iguais; éramos gêmeas.

"Eu não estava escrevendo sobre a nossa amizade, mas na época em que escrevi o livro eu já tinha experiência suficiente para saber que todo relacionamento tem também suas motivações ocultas. Eu queria que elas se divertissem, mas, mesmo assim, vissem as motivações subjacentes."

Uma das motivações subjacentes na amizade de Caitlin e Vix era de natureza sexual: elas fazem explorações juntas quando têm doze anos e, na idade adulta, Caitlin passa uma cantada em Vix. Pergunto a Blume sobre esta questão, pois me parece que em seus livros ela nunca havia tratado da atração entre pessoas do mesmo sexo.

"Há pouco tempo, uma amiga de Mary ligou para ela e perguntou: 'Quer dizer que você e Judy tomavam banho juntas daquele jeito?' Então, Mary me telefonou e perguntou: 'Nós tomávamos este tipo de banho?!' E eu respondi: 'Não!' Na sétima série, quando conheci Mary, eu já não faria brincadeiras sexuais com outras meninas; eu tinha outra amiga com quem fizera essas brincadeiras na sexta série.

"Eu nunca tinha escrito sobre isso antes e, na verdade, quase nunca li nada que falasse do assunto. Uma escritora chamada Meryl Joan Gerber escreveu um livro intitulado *Now Molly Knows* ... Foi a primeira vez que li sobre as brincadeiras sexuais de duas meninas. Ela as descreve muito, muito bem. E era aquilo que fazíamos na sexta série. Eu tinha uma melhor amiga e fazíamos essas brincadeiras, tínhamos aquela sensação gostosa. Depois disso, acho que puxamos o freio."

"Vocês a chamavam de 'O Poder'?", perguntei. Era esse o nome que Caitlin e Vix davam ao que estava "dentro de suas calças. Mais palavras cifradas de
chamávamos de
gostosa. Como
do sobre a mas-
cial" e "aquela
sabíamos, na
ada. Sabíamos
fregar em outra
ensação gostosa
s esfregávamos.
sso e provavel-
poderia fazê-lo
muitas coisas so-
screver em livros
a até escrevê-las.
am publicados. A
esa muito, muito
de livros infantis.
foram lançados na
época boa para os
s."
ria saber se alguém
os de adaptação de
nema.

"Ora, já existe uma adaptação cinematográfica de *O primeiro amor* feita em 1976 ou 1977. Foi o primeiro papel de Stephanie Zimbalist depois de grande. O diretor ambientou o filme no norte da Califórnia, porque era lá que ele morava. Então, em vez de ir esquiar em Vermont, eles vão escalar montanhas.

"Muita gente gostaria de refazer esse filme. Isso é interessante, porque, para mim, *O primeiro amor* não é o meu melhor livro. Faz uns dois anos, ganhei um prêmio da Associação Americana de Bibliotecas pelo conjunto da minha obra, pela obra de uma vida, e o livro citado foi *O primeiro amor*. Quando eles me ligaram, perguntei: 'Por que vocês escolheram *O primeiro amor*? Não é o meu melhor livro.' Ela engasgou e perguntou: 'E qual é o seu melhor livro juvenil?' Eu disse: '*Tiger Eyes*!'"

Uma última coisa que eu queria saber: "A careteira é você?" *It's Not the End of the World* é dedicado "A John, que se casou com uma careteira".

Ela olhou para mim por um instante, em dúvida.

"Sim."

Arregalou os olhos, abriu a boca e começou a gritar e a coçar as axilas como uma macaca. Infelizmente, não fui rápida o suficiente com a câmera. Ela se recusou a fazer tudo de novo ("Por favoooor, só para eu ter uma referência para um desenho!"), mas topou fazer sua careta de aviadora. Enquanto posava, cantou o hino do clube de aeromodelistas mirins dos Estados Unidos: "*Into the air, junior birdmen*." ■

NA FILA DOS AUTÓGRAFOS...

June 11, 1998 • SEATTLE WEEKLY

COM O MESMO DISPÊNDIO DE ENERGIA, CONSEGUI PARIR UMA TIRINHA DA "7 ANOS EM 75" POR SEMANA.

80

A QUEM PODIA RECORRER? ESTAVA APAVORADA, CARENTE E CHATA.
RISA?
NÃO TÍNHAMOS TIDO MUITO CONTATO DESDE NOSSA SEPARAÇÃO, HAVIA UM ANO E MEIO.
MAS EU CONFIAVA EM RISA E ELA TINHA UM PARENTE PRÓXIMO QUE ERA BIPOLAR. ENTÃO, PELO MENOS NÃO SERIA UM TERRITÓRIO TOTALMENTE DESCONHECIDO.
GIRLIE PRESS
Entregadores Tocar a campainha
PROIBIDO ESTACIONAR
FUI À GRÁFICA DELA NO FIM DO DIA.

A GRÁFICA AINDA ERA NOVA, ENTÃO ELA TRABALHAVA ATÉ TARDE.
tchunc
tchunc
tchunc
Miehle
Ellen, você está péssima!
O que aconteceu?
tchunc
tchunc
tchunc

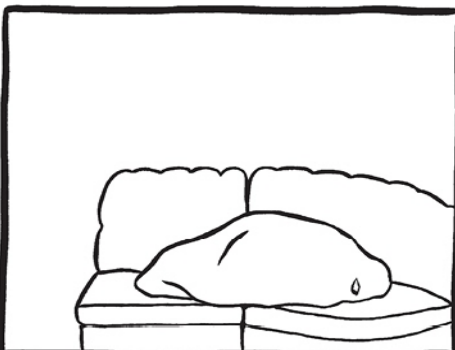
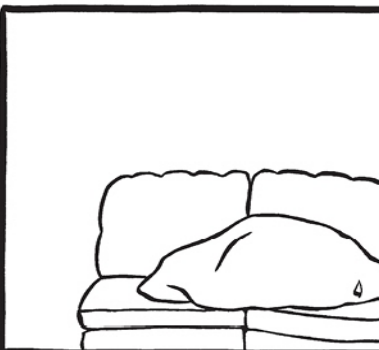
CONTEI QUE TINHA SIDO DIAGNOSTICADA COMO BIPOLAR. ELA NÃO PARECEU ESPANTADA.
Que bom que você veio.

SENTIA COMO SE TODOS OS MEUS NERVOS ESTIVESSEM À FLOR DA PELE. BAIXAR A GUARDA POR UM INSTANTE FOI UM ALÍVIO TREMENDO. FICAMOS UM TEMPÃO SENTADAS NO SOFÁ.
Obrigada, Risa.
Volte sempre.
Ligue quando quiser.
ARO espaço
OK.
Obrigadíssima.
O Parlor F, da minha tatuagem, ficava na esquina.

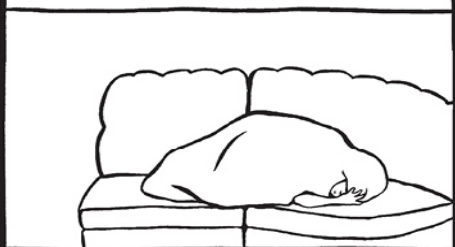
81

LIGAVA PARA MINHA MÃE QUASE TODO DIA PARA OUVI-LA DIZER QUE ME AMAVA E ME LEMBRAR DE ALGUMA RAZÃO PARA CONTINUAR RESPIRANDO...

... EMBORA SOUBESSE QUE O AMOR DELA ERA UM CEGO INSTINTO MATERNO, INCAPAZ DE VER COMO EU ERA PATÉTICA.

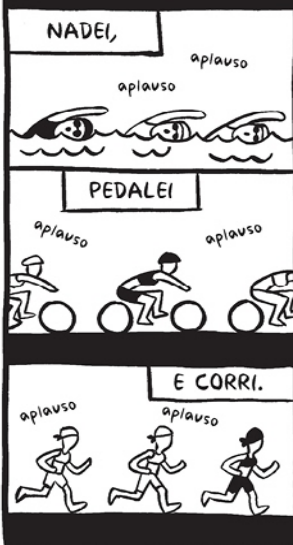
UM DIA, CONTEI À MINHA MÃE, E
A KAREN, QUE MAL HAVIA SAÍDO D
CAMA E JÁ ESTAVA DORMINDO NO

AMBAS ME PARABENIZARAM POR TER SAÍDO DA CAMA.

ESPANTEI-ME COM O POUCO QUE
PASSARAM A ESPERAR DE MIM.

82

NÃO ERA FÁCIL CONVIVER COM O LÍTIO.

83

EU ESTAVA NO MEIO DA NEBLINA. A INTERAÇÃO COM AS PESSOAS CONSUMIA TODA
MINHA ENERGIA. EU AINDA NADAVA, DEVAGAR, MAS NÃO FAZIA MAIS NENHUM EXE

LOGO, PORÉM, APRESENTOU-SE O

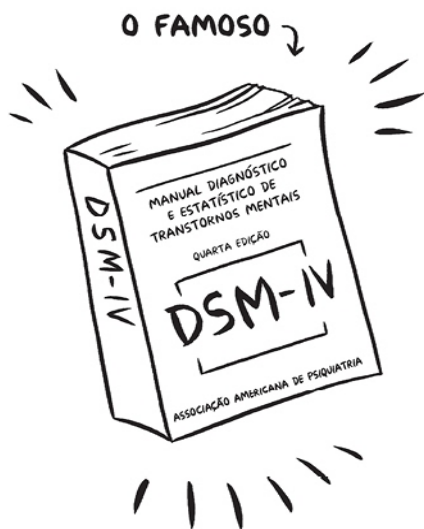
MAMÃE VEIO DE L.A. COM A NAMORADA PARA TORCER POR MIM.

84

EU NÃO TINHA OBJETIVO NA VIDA. ME SENTIA EXPOSTA, ULTRASSENSÍVEL.

EU VIA KAREN UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA, E SEU CONSULTÓRIO ERA O ÚNICO LUGAR ONDE EU REALMENTE CONSEGUIA RELAXAR.

SOLITÁRIA, QUASE INCAPAZ DE CONTATO SOCIAL, ASSUSTADA, CONFUSA E SEM RUMO, VOLTEI-ME PARA OS LIVROS EM BUSCA DE CONSOLO.

85

ALGUNS LIVROS ESPECÍFICOS FORAM IMPORTANTES PARA MIM.

NÃO ENCONTREI A CHAVE D
ALÍVIO NA LIVRARIA LOCAL,
A TODO MOMENTO ENCONT
UMA CITAÇÃO DA LISTA DE
SINTOMAS DO DSM-IV.

86

DSM-IV
Critérios para Episódio Depressivo Maior
Cinco (ou mais) dos seguintes sintomas estiveram presentes durante o mesmo período de 2 semanas e representam uma alteração a partir do funcionamento anterior.
(1) humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias
todo dia...
(2) acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades, quase todos os dias
sim...
(3) perda ou ganho significativo de peso sem estar em dieta, ou diminuição ou aumento do apetite quase todos os dias
ganho de peso...
(4) insônia ou hipersonia quase todos os dias
"hipersonia", que bela palavra.
(5) agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias
Estranho, são coisas opostas, mas é tudo verdade.
(6) fadiga ou perda de energia quase todos os dias
(7) sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada quase todos os dias
todo dia, todo dia, todo dia...
(8) capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se quase todos os dias
(9) pensamentos de morte recorrentes, ideação suicida recorrente com ou sem um plano específico ou uma tentativa de suicídio
não, graças a deus.
Depressão PARA LEIGOS
Vixe.

87

* "Sinta-

BEST-SELLER NACIONAL
DAVID D BURNS, MD
feeling good
a nova terapia do humor
MAIS DE 4 MILHÕES DE EXEMPLARES PUBLICADOS

listras arco-íris

TINHA UM MONTE DE BOAS INFORMAÇÕES CLARAMENTE APRESENTADAS... NUM IRRITANTE ESTILO DE AUTOAJUDA.

A CURIOSA PREMISSA DA TCC É QUE A DEP
CRIA **PADRÕES DE PENSAMENTO DISTORCIDOS**
PESSOA DEPRIMIDA PODE REAJUS

sem medicament

COMPREENDENDO COMO OS PADRÕES FUNCIONAM

E FAZENDO EXERCÍCIOS PARA CONTROLAR AS DISTORÇÕES. P.

P. ex.

p. 42

Distorções cognitivas
- **Pensamento tudo-ou-nada** (p. ex., imperfeito = fracassado)
- **Supergeneralização** (p. ex., um caso único parece um padrão)
- **Filtro mental** (enfoque no negativo)
- **Desqualificação do positivo** (traço bom = e daí? traço ruim = perdedora)
- **Conclusões apressadas** (previsões/interpretações negativas)
- **Exagerar o negativo e minimizar o positivo**
- ☆ Raciocínio emocional (sentimentos = fatos) ☆
- Declarações de "eu devia" (→ culpa)

- ☆ Rotulação ("Eu sou ____.")
- Personalização (culpar a si mesmo por acontecimentos externos)

TENTAR:

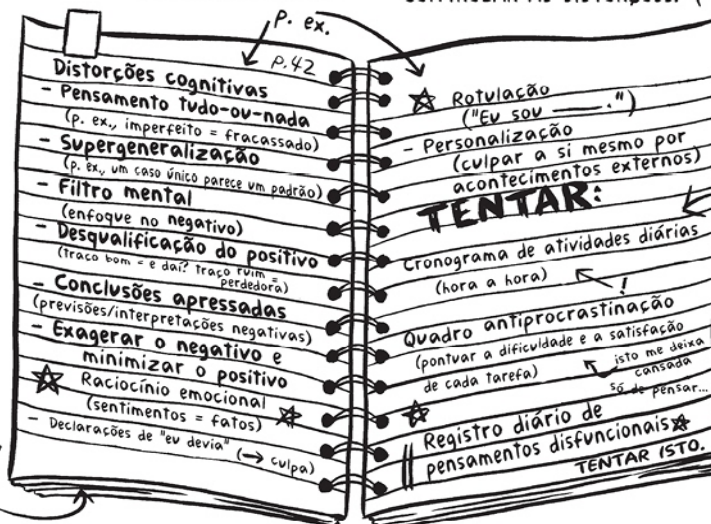
Cronograma de atividades diárias (hora a hora) ← !

Quadro antiprocrastinação (pontuar a dificuldade e a satisfação de cada tarefa) ← isto me deixa cansada só de pensar...

☆ Registro diário de pensamentos disfuncionais ☆ TENTAR ISTO.

tomei notas no meu caderno de reportagem (!)

notas para uma HQ sobre o Zoológico de Tacoma

entrevista com Judy Blume

88

O EXERCÍCIO QUE ME FOI MAIS ÚTIL SE CHAMAVA

"Responda ao Crítico Interno!"

O dr. Burns usa muitos pontos de exclamação.

Vixe, que gola rolê mais ridícula!

Como sou superficial. Não deveria criticar ninguém se eu mesma não valho nada.

Pare! Criticar a si mesma não ajuda em nada, sua fracassada! Deus, sou uma lástima.

....

OK, realmente preciso experimentar isto.

NA MINHA VERSÃO

PARA ESTE EXERCÍCIO ESPECÍFICO, FAÇA DUAS COLUNAS:*

UMA LISTA DE SEUS "PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS" (AUTOCRÍTICAS)

UMA LISTA DAS SUAS "RESPOSTAS RACIONAIS" (AUTODEFESAS)

Sou uma inútil.

Na verdade, consigo fazer muitas coisas. Como quando levei a Di até o aeroporto.

Ninguém gosta de mim.

Tenho muitas amigas... Di, Risa, Biz, Sheila... e a Mamãe... e outras.

Nunca vou recuperar a paixão pela arte ou pela vida.

Não tenho certeza disto. As coisas não serão iguais, mas serão outra coisa.

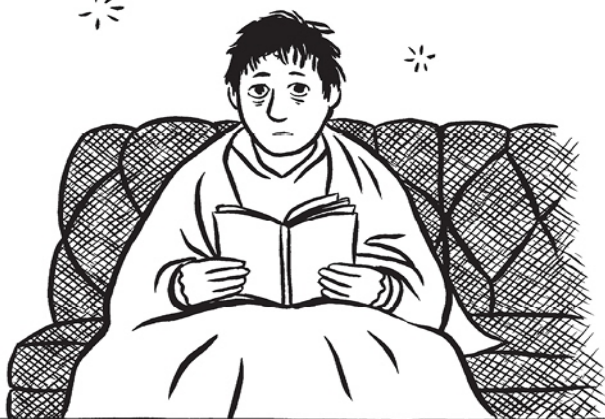
Não consigo sequer cuidar das minhas plantas.

Seria fácil regá-las às vezes, se eu parasse de me condenar tanto. Além disso, a babosa está linda!

* O LIVRO TAMBÉM TEM UMA COLUNA PARA IDENTIFICAR O TIPO DE DISTORÇÃO.

ATÉ PARA ESCREVER MINHA DÉBIL COLUNA DE "RESPOSTAS" EU TINHA DE FAZER UM ESFORÇO IMENSO, MAS ISSO ME AJUDOU MUITO. FIZ ESSE EXERCÍCIO VÁRIAS VEZES, MAS NÃO TIVE AFINIDADE COM OS MAIS SISTEMÁTICOS. KAREN TINHA RAZÃO – A TERAPIA COGNITIVO--COMPORTAMENTAL ME AJUDAVA, MAS SÓ ATÉ CERTO PONTO.

89

MAS LER ERA UM ESFORÇO. NUM SEBO, COMPREI ALGUNS DOS LIVROS DE QUE EU
GOSTAVA QUANDO CRIANÇA – AS LETRAS ERAM MAIORES, A LINGUAGEM ERA M
EXIGENTE E AS NARRATIVAS ERAM PREVISÍVEIS E NADA ARRISCADAS.

QUANDO TERMINAVA A ÚLTIMA PÁGINA, COM CERTA SURPRESA E MUITA
DECEPÇÃO, EU ME VIA DE NOVO NA TRISTE REALIDADE DO MEU APARTAME

90

DUAS AUTOBIOGRAFIAS SE TORNARAM IMENSAMENTE IMPORTANTES PARA MIM.

QUANDO A LERA ALGUNS MESES ANTES, NEGUEI QUE TIVESSE IMPORTÂNCIA PARA MIM, MAS AGORA A LI DE NOVO:

DESSA VEZ, NÃO AFASTEI A HISTÓRIA DELA PELO SIMPLES FATO DE NÃO SER EXATAMENTE IGUAL À MINHA.

ÉRAMOS DIFERENTES, MAS TÍNHAMOS EM COMUM ALGO IMPORTANTE –

– BASTANTE IMPORTANTE PARA ELA ESCREVER UM LIVRO A RESPEITO.

ELA ME FEZ **COMPANHIA.**

WILLIAM STYRON DESCREVE A DOR DE SUA EXPERIÊNCIA DA DEPRESSÃO DE MODO ELOQUENTE E INTENSO EM SUAS MEMÓRIAS:

ELE OBSERVA QUE OS ARTISTAS E ESCRITORES, "CRONISTAS DO ESPÍRITO HUMANO", MUITAS VEZES SE VEEM ÀS VOLTAS COM A DEPRESSÃO NA VIDA E NO TRABALHO. (Clube Van Gogh!)

FOI INCRÍVEL VER MEUS PRÓPRIOS DEMÔNIOS DEFINIDOS COM TANTA EXATIDÃO.

... ódio de si mesmo...

... fragilidade...

... desesperança...

... tristeza sufocante...

... implacável...

... o desconforto diabólico de estar aprisionado numa sala furiosamente quente.

... perda.

... sensação acachapante de confinamento...

... terror infantil...

... uma solidão imensa e dolorosa.

... uivos de tempestade... uma violenta chuva de trevas.

ELE ME FEZ **COMPANHIA.**

O LIVRO TAMBÉM DAVA TESTEMUN
DE QUE A DEPRESSÃO PODIA IR EMB
E A CRIATIVIDADE PODIA VOLTAR.

92

MAS DE FATO ERA NO MEU CADERNO DE DESENHO QUE EU CONSEGUIA ENCARAR MEUS DEMÔNIOS EMOCIONAIS DE MODO TOTALMENTE PESSOAL.

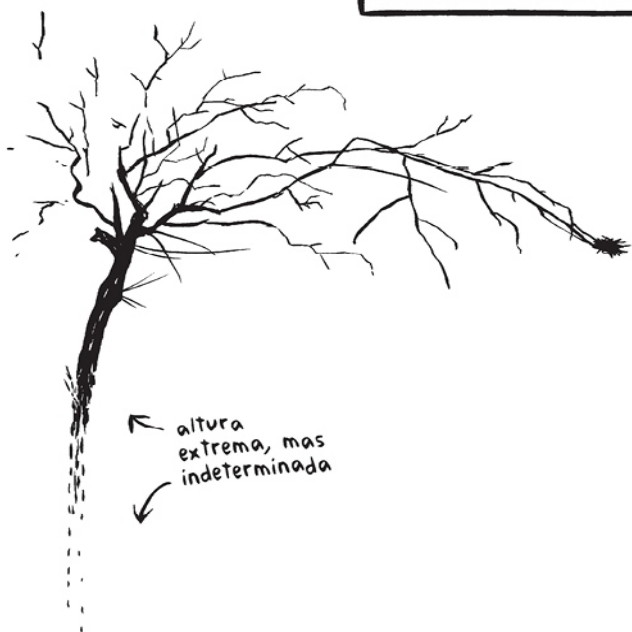
NEM SEMPRE TINHA ENERGIA PARA DESENHAR, MAS COMECEI A LEVAR O CADERNO COMIGO –

UMA COMBINAÇÃO DE URSINHO DE PELÚCIA E SPRAY DE PIMENTA.

93

DE INÍCIO, EU TINHA TIRADO O CADERNO DA ESTANTE PORQUE QUERIA DESENHAR UMA IMAGEM MENTAL QUE SEMPRE ME VINHA –

94

MOSTREI O DESENHO PARA KAREN E ELA DISSE QUE NÃO PARECIA TÃO PRECÁRIO, MAS EU JÁ SABIA QUE NÃO O HAVIA DESENHADO DIREITO.

95

meu ninho
esconda-se
medo de falar
não pense

96

MEU PRÓXIMO DESENHO CAPTOU MELHOR A IMAGEM, MAS O NINHO DEVERIA SER MAIS CHEIO DE GALHINHOS, CHEIO DE COISAS PONTUDAS ESPETADAS PARA FORA E PARA DENTRO.

LOGO APRENDI A CONTINUAR DESENHANDO ATÉ REALMENTE PÔR MEUS SENTIMENTOS NO PAPEL. NÃO OBTINHA NEM DE LONGE O MESMO ALÍVIO QUANDO SÓ PASSAVA PERTO.

97

98

FIZ MUITOS AUTORRETRATOS, ALGUNS OLHANDO NO ESPELHO, OUTROS DE MEMÓRIA.

QUANDO SAÍA DO CONSULTÓRIO DE KAREN, ÀS VEZES ME SENTIA DESESPERADA, SABENDO QUE SÓ DALI A PELO MENOS ALGUNS DIAS EU ESTARIA DE VOLTA ÀQUELE ESPAÇO SEGURO.

SENTIA QUE IA CHORAR E CORRIA PARA ME ESCONDER NO BANHEIRO.

O CHORO PODIA SE TRANSFORMAR EM SOLUÇOS CADA VEZ MAIS FORTES. EU ME SENTIA CAINDO NUM BURACO ENORME, COMO SE FOSSE INCAPAZ DE ME SEGURAR.

ENTÃO, EU PEGAVA MEU CADERNO E ME OLHAVA NO ESPELHO --

ERA UM BAQUE.

PARECIA TÃO PEQUENA E TÃO HUMANA – UM TRISTE SER HUMANO –, MUITO DIFERENTE DO MONSTRO HORRÍVEL QUE QUASE ESPERAVA VER.

NO CADERNO, EU TRAÇAVA AS LINHAS CONHECIDAS DO MEU ROSTO, ME ACALMAVA E VOLTAVA A MIM.

INERTES, NUM PEDAÇO DE PAPEL, OS DEMÔNIOS ERAM MAIS MANEJÁVEIS.

OUTROS AUTORRETRATOS MOSTRAVAM COMO EU ME SENTIA.

MUITAS VEZES, EU SABIA O QUE ESTAVA TENTANDO DESENHAR – ALGUMA IMAGEM MENTAL QUE EU PRECISAVA TIRAR PARA **FORA** DE MIM.

ÀS VEZES, TINHA DE DESENHÁ-LA
VEZES ATÉ ME CONVENCER DE QUE A
CA

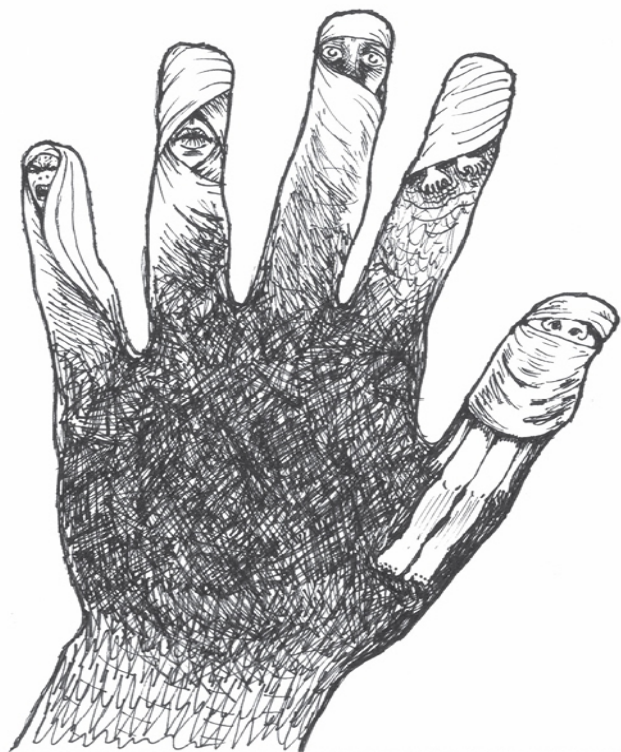
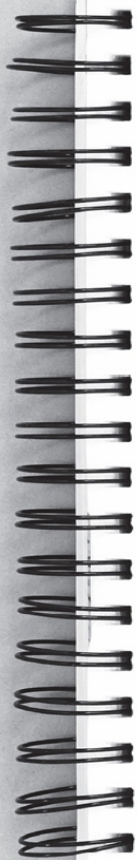
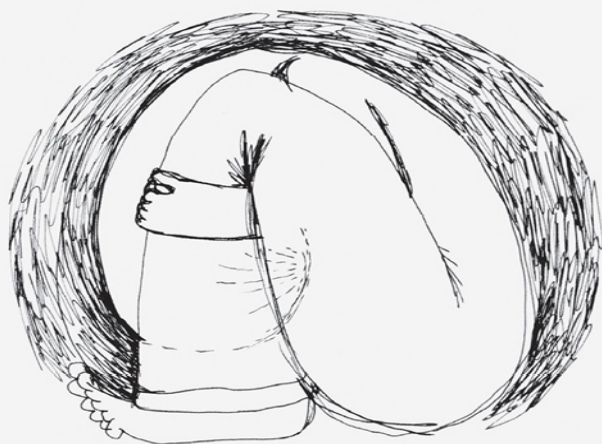
OUTRAS VEZES NÃO SABIA O QUE IA DESENHAR E SIMPLE
DEIXAVA AS IMAGENS JORRAREM DA C

100

chorando no
banheiro

101

criança medrosa

102

103

104

NO VERÃO, MAMÃE ME CONVIDOU PARA MORAR COM ELA EM LOS ANGELES POR ALGUM TEMPO. CONSIDEREI A IDEIA, MAS NÃO PODERIA VER KAREN; ALÉM DISSO, EMBORA MEU APARTAMENTO FOSSE UM NINHO ESPINHOSO, ERA FAMILIAR.

POR VOLTA DESSA ÉPOCA, MEU CABELO ENCARACOLOU DE REPENTE.

NÃO INTEIRO, SÓ UNS CACHINHOS AO REDOR DO ROSTO.

FICOU ASSIM POR VÁRIOS MESES E DEPOIS VOLTOU AO NORMAL, LISO.

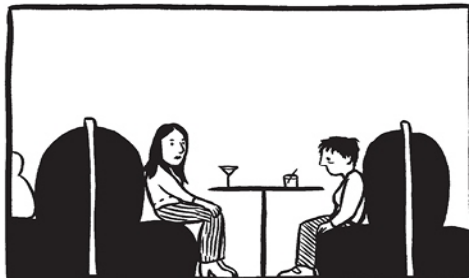
105

Mamãe logo depois de acordar

106

HEAVY DUTY INDUSTRIAL STRENGTH
GIRLIE PRESS
CUSTOM OFFSET PRINTING
1658 21ST AVENUE ★ SEATTLE, WA 98122
206-720-1237
FAX: 206-720-1192
LOOKSHARP@GIRLIEPRESS.COM

108

DI ERA UMA DAS ÚNICAS AMIGAS COM QUEM EU CONSEGUIA SAIR E FAZER AS COISAS. ELA ME DEIXAVA FICAR EM SILÊNCIO. UM DIA, ME LEVOU PARA ASSISTIR A UMA MATINÊ DE "AFINADO NO AMOR" NUM CINEMA ENORME, QUASE VAZIO, NO CENTRO DA CIDADE

MEU CADERNO ERA PARTICULAR, MAS DEI UMA CÓPIA DO MEU DESENHO DA "FÊNIX" ↗ A DI E ELA ADOROU. (ELA TAMBÉM TEM UM HUMOR SOMBRIO.)

109

COMO UMA FÊNIX, ELLEN 1999 RENASCE DAS CINZAS DE ELLEN 1998... ?

110

SENTIA FALTA DOS EXERCÍCIOS. AINDA NADAVA, MAS NÃO TINHA ENERGIA PARA A ACADEMIA NEM PARA NADA MAIS PUXADO OU COMPETITIVO.

RELUTANTE, CONCORDEI COM KAREN QUE VALERIA A PENA TENTAR O IOGA.

SEATTLE IOGA ARTES

ALÉM DISSO, ME SENTIA MUITO PESADA, E UMA VIZINHA ME DISSE QUE O IOGA "EMAGRECIA".

LOUCURA de Teriyaki

AULA Nº 1

Flexão para a frente...

Não se esqueçam de respirar...

Muito bem.

Downward-facing dog (Misteriosa palavra estrangeira) do cachorro olhando para baixo...

Sou péssima nisto.

Estou fraca!

A professora me acha irritante.

Queria que eu não estivesse aqui.

Ela me odeia!

Tremendo

AULA Nº 2

Você é Ellen Forney, a quadrinista? Acompanho seu trabalho no Stranger e gosto muito!

Hã – obrigada!

Bem-vinda!

LIÇÃO, PARA O BEM OU PARA O MAL: NÃO CONFIE EM VOCÊ MESMA.

ERA LEGAL FICAR AO LADO DE OUTRAS PESSOAS SABENDO QUE EU NÃO PRECISARIA REALMENTE CONVERSAR COM NINGUÉM.

111

missão de paz

112

Detesto ter de buscar o equilíbrio.
Nunca quis ser equilibrada.

Por que não?
Ah, isso me lembra o pessoal Nova Era, ou que se acha melhor que os outros, ou simplesmente chato.
Essas pessoas que cuidam bem de si mesmas.
Sensatas, conformistas.

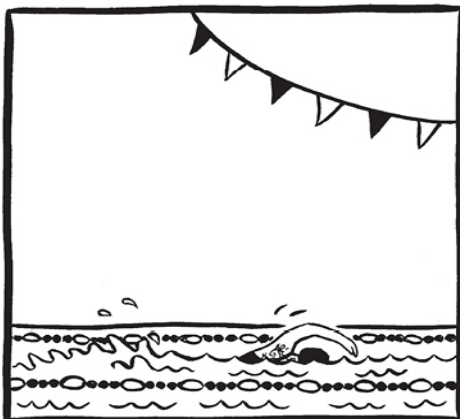
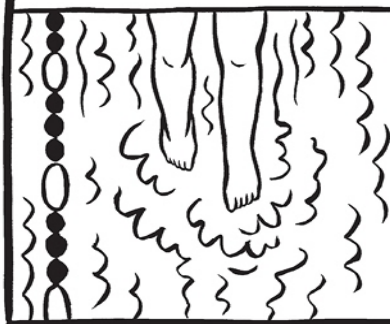
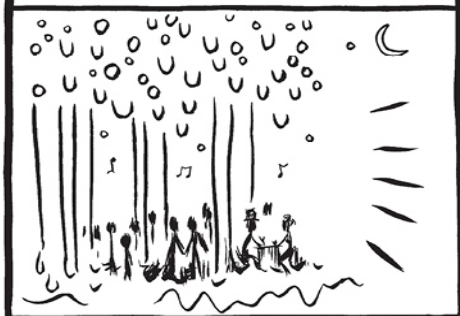
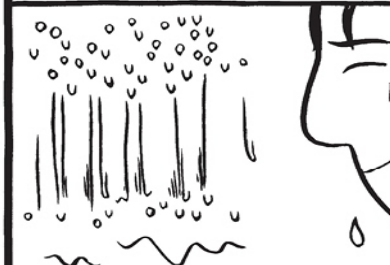
Você acha que cuidar bem de si mesma é ser chata?
É, mais ou menos... Acho que sim.
Não sei.
Tá bom, sim.

Estou tentando de tudo e ainda não consegui melhorar. Já faz um ano.
O Divalproato não está ajudando.

Bem, estou preocupada com a queda do seu índice de plaquetas por causa do Divalproato -- mas vamos continuar com ele por enquanto e acrescentar o Citalopram.
Eu sei.

É um antidepressivo, e portanto é perigoso para bipolares – se você começar a acelerar, pare de tomar e me ligue na mesma hora.
raios de esperança
Um antidepressivo!

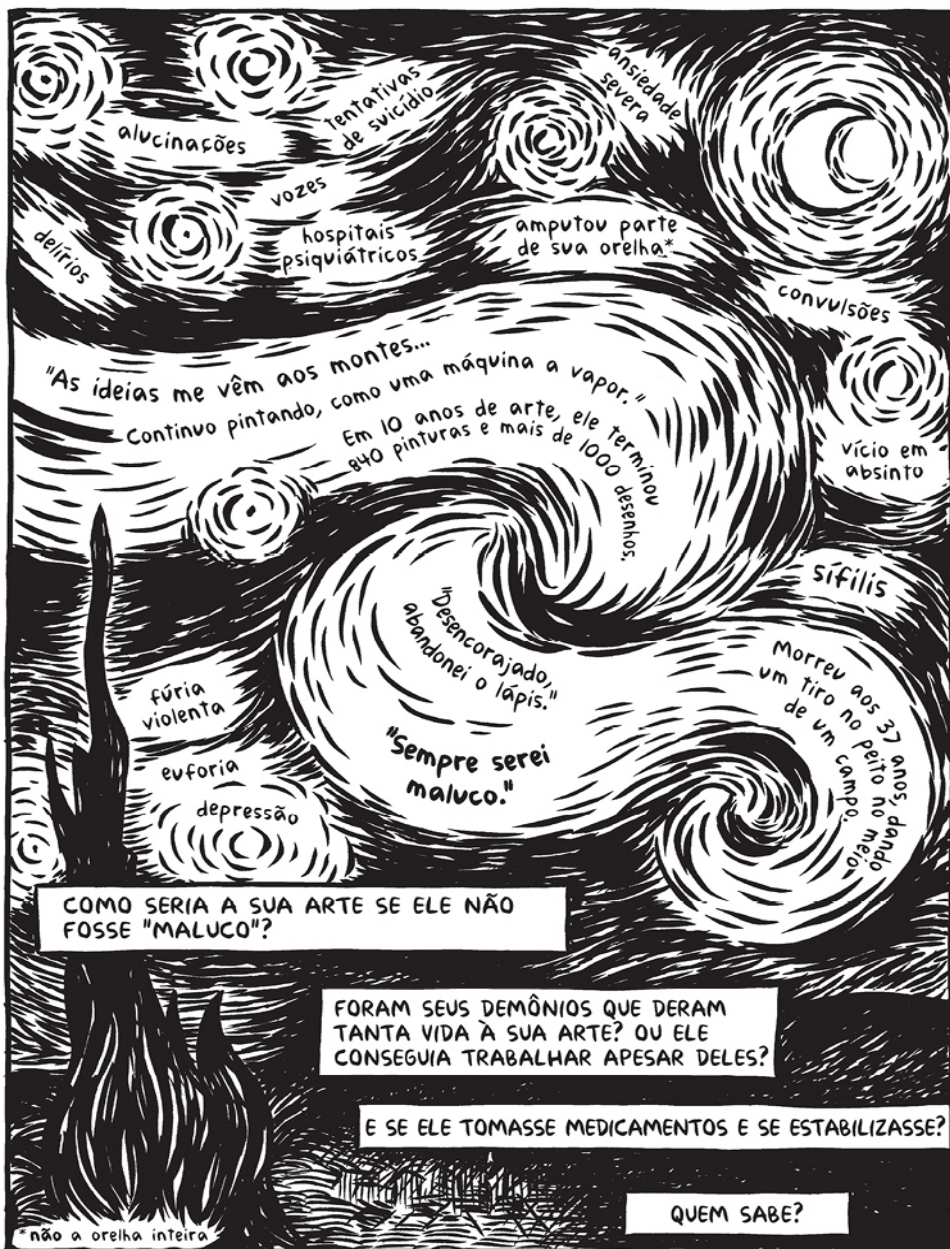
113

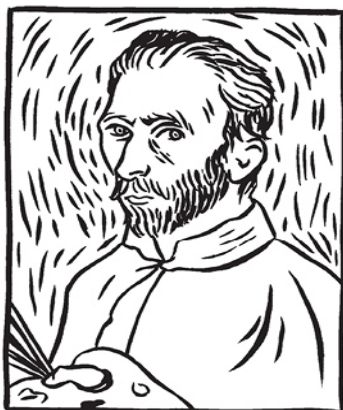
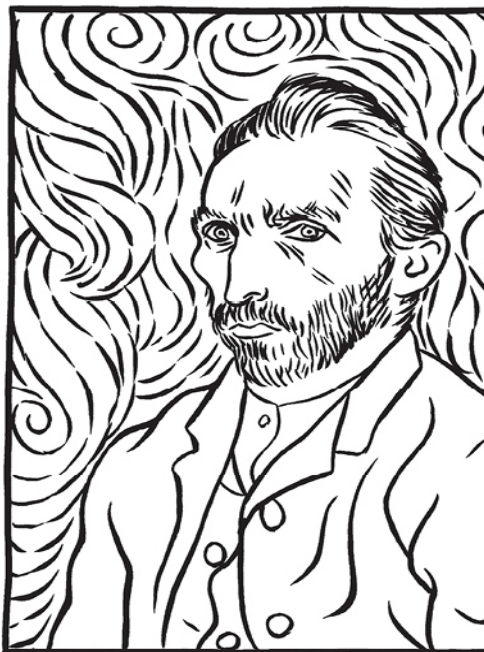
EU NUNCA PAREI DE NADAR TRÊS VEZES POR SEMANA. O TRAJETO DE CARRO ATÉ A PISCINA DURAVA 6 MINUTOS.
DURANTE A HORA SEGUINTE, O
PESO SE ALIVIAVA, SÓ UM
MAS UM DIA, NO CHUVEIRO,
OLHAVA PARA AS GOTINHAS NA
... IMAGINEI UMA FESTA NOTURNA NA FLORESTA, COM FESTÕES DE LUZ NAS ÁRVORES.
EU TINHA ESQUECIDO QUE VIA
EM OUTRAS COISAS –
E PERCEBI QUE A DEPRESSÃO
FINALMENTE INDO EMBORA.

CAPÍTULO 5

117

MEU PAI ME MANDOU MUITOS LIVROS DE ARTE AO LONGO DOS ANOS, E DE
EM QUANDO EU PARAVA PARA OLHÁ-LOS -- O TIPO DE COISA QUE SE FAZ
FIM DE SEMANA, NO FIM DA MANHÃ.

118

VAN GOGH FOI, DE FATO, O ARTISTA GÊNIO, LOUCO E TORTURADO POR EXCELÊNCIA

119

NOS ÚLTIMOS QUATRO ANOS DE VIDA, ENTRANDO E SAINDO DE HOSPITAIS PSIQUIÁTRICOS, VAN GOGH PINTOU MAIS DE **QUARENTA** AUTORRETRATOS.

SERÁ QUE ESTAVA TENTANDO DEFINIR AS CONFUSAS CIRCUNVOLUÇÕES DENTRO DE SUA CABEÇA, TRAZÊ-LAS PARA FORA?

120

SERÁ QUE, PINTANDO SEUS AUTORRETRATOS, ELE ENCONTRAVA UMA SENSAÇÃO DE CALMA
CONCENTRAÇÃO? ALÍVIO

... COMO
EU?

QUERO CRER QUE SIM. ESPERO QUE SIM.

121

Uau – já vi "O grito" de Munch reproduzido tantas vezes em coisas como guarda--chuvas vendidos nas lojas de museus... sacos de pancada infláveis... simples paródias...
...mas acho que nunca prestei atenção à sua obra como a experiência de uma alucinação horrível por parte de uma pessoa de verdade.
Do diário de Edvard Munch, 1892:
Estava caminhando pela estrada com dois amigos
— o sol estava se pondo — senti uma onda de tristeza —
O céu repentinamente ficou vermelho como sangue
Parei e me apoiei na cerca, mortalmente cansado,
contemplando as nuvens flamejantes que pendiam como sangue
e uma espada sobre o fiorde azul-escuro e a cidade
Meus amigos seguiram em frente —
eu parei ali, tremendo de ansiedade,
e senti um grito enorme, infinito,
percorrer toda a natureza.
Uau.
Bem, ele certamente conseguiu captar esse sentimento.
HISTÓRIA DA ARTE

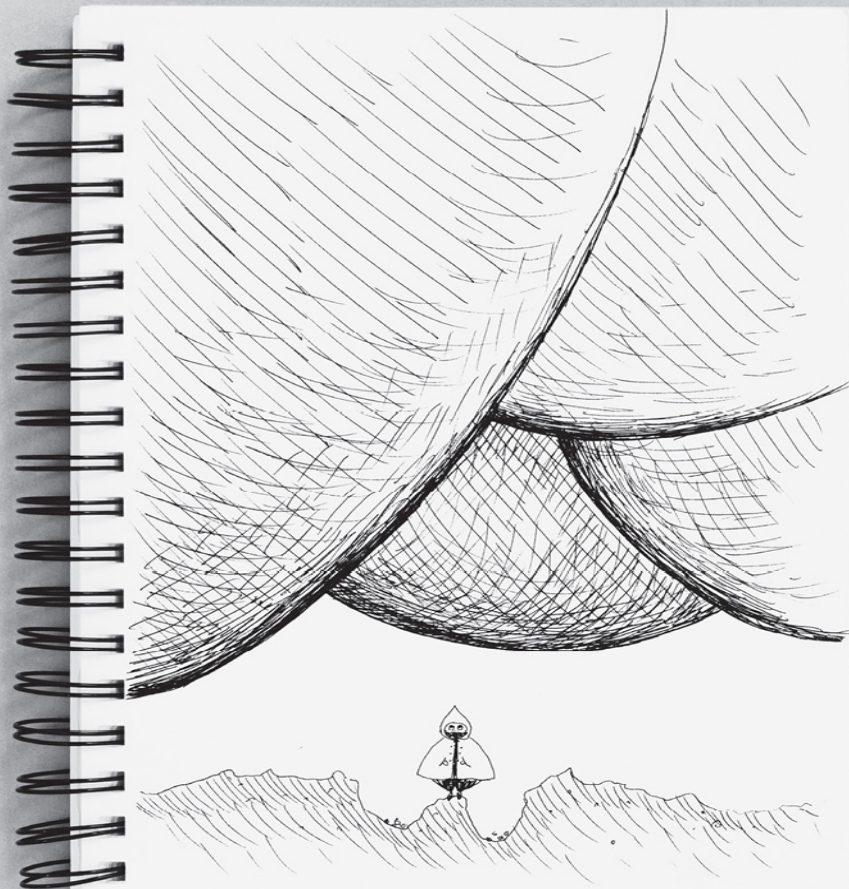
122

Munch fez um cartum sobre sua estadia num hospital psiquiátrico!
O professor Jacobsen está eletrificando o famoso pintor Munch, e está introduzindo em seu frágil cérebro uma força masculina positiva e uma força feminina negativa.
"Meus sofrimentos fazem parte de mim mesmo e da minha arte. São indistinguíveis de mim, e sua destruição destruiria minha arte.
Quero manter esses sofrimentos.
Sem a ansiedade e a doença, sou um navio sem leme."
Deus... esse é o meu medo de tomar medicamentos -- perder a inspiração.
Mas não quero manter meus sofrimentos.
Não quero fazer arte sobre os meus sofrimentos. Meus sofrimentos são uma droga!
MUN

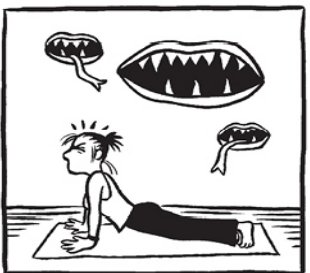
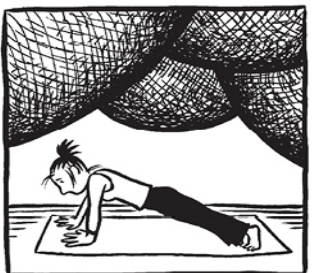
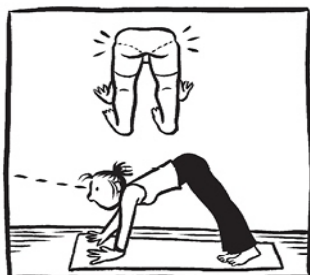
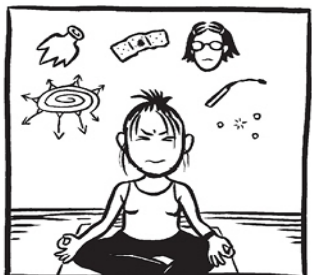
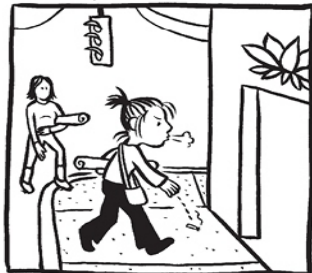
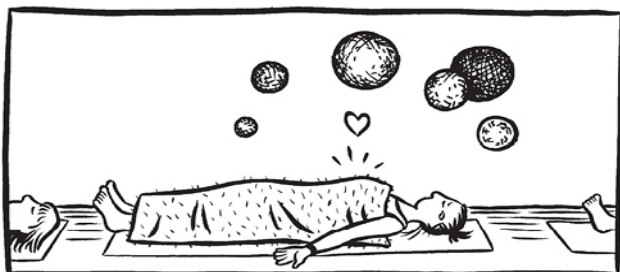
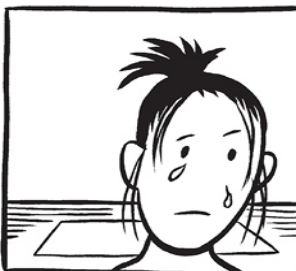
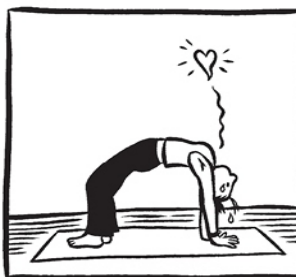
123

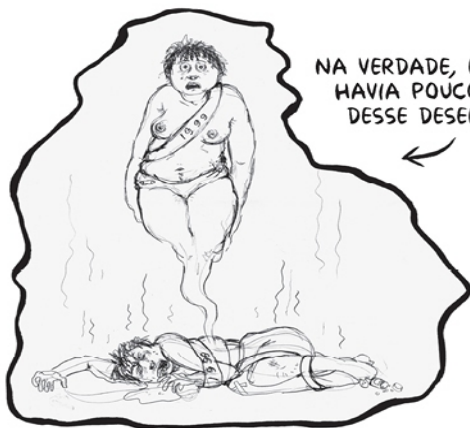
Será que isso é ruim? Sou superficial? ... fraca?
Às vezes, parece que a "dor" é uma fonte de inspiração muito óbvia.
De qualquer modo, a dor nem sempre é profunda. Às vezes é horrível e só. Ou tediosa.
Sem dúvida há outras coisas que pod ser tão profundas qu a dor.
....
?
Por enquanto, vou ter de confiar que a estabilidade não vai me impedir de trabalhar. Ponto.

124

ACABEI USANDO UM ÚNICO "DESENHO DA DEPRESSÃO" NO MEU TRABALHO, NUM QUADRO NO QUAL QUERIA RETRATAR ANSIEDADES TROVEJANTES, FLUTUANTES. (quadro 7)

125

APROVEITAR O PAINEL ME DEU UMA SENSAÇÃO ESTRANHA, COMO SE EU REVELASSE SECRETAMENTE O MEU INTERIOR, MAS CHORAR QUIETINHA NA AULA DE IOGA TAMBÉM DAVA ESSA SENSAÇÃO (E EU SEMPRE CHORAVA QUIETINHA NA AULA DE IOGA). ENTÃO, AQUILO ME PARECEU FAZER SENT

IOGA DA QUARTA DE MANHÃ

126

MAS, NO GERAL, NÃO ENCONTREI INSPIRAÇÃO NA DEPRESSÃO, E MINHA PRODUTIVIDADE NESSE ESTADO ERA MUITO BAIXA.

127

QUANDO EU ERA CRIANÇA, TÍNHAMOS UM LINDO LIVRO DOS AFRESCOS DA CAPELA SISTINA. EU ERA FASCINADA PELO MODO COMO ESSA FIGURA ACEITAVA SEU DESTINO — ATERRORIZADA, SEM ESPERANÇA, SEM LUTAR.

MESMO ASSIM. **PINTURAS TRISTES**
ALGUNS POEMAS TRISTES = **DEPRE**

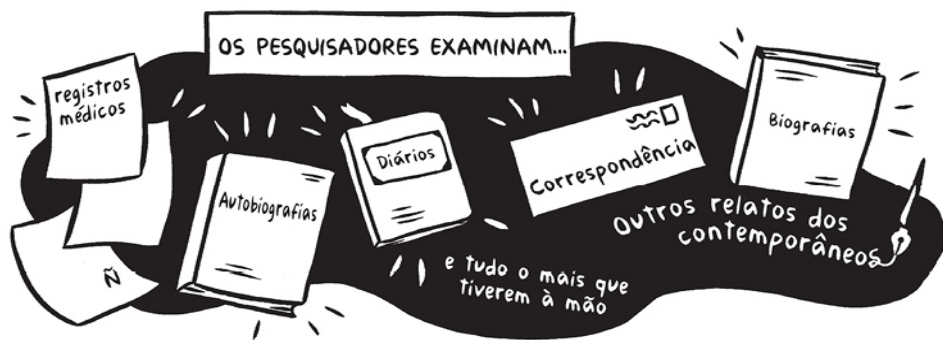
SERÁ QUE ESSA GENTE REAL
TINHA TRANSTORNOS DE H

128

OS PESQUISADORES NÃO PODEM ENTREVISTAR MICHELANGELO PARA AVALIAR SEUS SINTOMAS. PERCEBI QUE ESTAVA COMEÇANDO A DEFENDER TODAS AS PESSOAS "PROVAVELMENTE LOUCAS" DAQUELA LISTA.

COMO OS AUTORES PODIAM FAZER ACUSAÇÕES COMO AQUELAS COM TANTA ARROGÂNCIA E PRETENSÃO?

COMO "ELES" SABEM?

A RESPOSTA: COM MUITA PESQUISA.

... SEMPRE LEVANDO EM CONTA AS IMPRECISÕES, PARCIALIDADES E NORMAS CULTURAIS.

UMA TAREFA DIFÍCIL – MAS, PARA MIM, SUFICIENTE.

129

Estou tão contente por estar me sentindo melhor.
Por fav
que fiq
assim...
PHILIP GUSTON
DIANE ARBUS
CLUBE VAN GOGH
VINCENT VAN GOGH
JACKSON POLLOCK
MICHELANGELO
TOCADOS PELO FOGO
EDVARD MUNCH

CAPÍTULO 6

UM ANO E MEIO DEPOIS DO DIAGNÓSTICO...
Como está o seu apetite?
Bom.

O sono?
Ótimo.

O humor?
Ótimo.
A memória?
Boa.
Bem -- **"Boa"**. Normal.

Recebi seus exames do Divalproato e seu índice de plaquetas ainda está caindo, mas está bom.
Lega
O Citalopram não a deixa eufórica?
Não.

Ora -- ótimo!
Curada!

Bem, vamos ver o que acontece.
É, eu sei. Era brincadeira.

134

MAS O ÍNDICE DE PLAQUETAS CONTINUOU CAINDO. MENOS DE UM MÊS DEPOIS DE FINALMENTE – **FINALMENTE** – SENTIR QUE TINHA VOLTADO À TONA, TIVE DE MUDAR PARA OUTRO MEDICAMENTO, A GABAPENTINA.

MEU HUMOR FOI PARA CIMA...

E UM POUCO MAIS PARA CIMA...

E NÃO PAROU MAIS DE SUBIR.

135

EU ME SENTIA SENDO
ARRASTADA PARA LONGE.
WOOSH!

136

ASSUSTADA, SENTINDO QUE ESTAVA PERDENDO O CONTROLE, EU LIGAVA PARA KAREN E ELA ME TRANQUILIZAVA AO TELEFONE.

EU NÃO QUERIA, DE JEITO NENHUM, PERDER DE VISTA O QUE ESTAVA ACONTECENDO COMIGO. COMPREI UM CADERNO DE ESPIRAL E COMECEI UM DIÁRIO.

COMO **ACOMPANHAR MINHA MENTE** COM MINHA PRÓPRIA MENTE?

IMAGINEI UMA COLHER PROCURANDO VER A SI MESMA ENQUANTO MEXIA UM LÍQUIDO.

FIZ O QUE PUDE PARA REGISTRAR MINHA MONTANHA-RUSSA EMOCIONAL, USANDO PALAVRAS E IMAGENS.

100 FOLHAS
Pautadas

UMA MATÉRIA

Folhas Microperfuradas

137

DATA | REMÉDIOS: MANHÃ, TARDE | SONO DA NOITE ANTERIOR | HUMOR | NOT

Qui. | " + 1½ mg Clonazepam | 7 hrs. | ↑ em frangalhos | 1 mg de C ao me

Sex. 23/7 | " | " + 1½ mg Clonazepam | 6 hrs. | irritável | tentei cochi

Sáb. 24/7 | 5½ ? acordei às 4 | tudo bem. | esqueci d Clonazepa do

Dom. 25/7 | " | " +1½ mg Clon. | 5? Fui dormir ~~tarde (oops)~~ e acordei às 3 | cansada. chorosa. | ataque de au tirei uma s (mais ou m

+ 2 mg Clon. | 8 | grogue e depois acelerada | dificuldade de conc

Ter. 27/7 | " | " + 2 mg Clon. | 4+ (dormindo e acordando a noite inteira) | grogue/acelerada, mas ok | apetite estranho

GRÁFICOS!

LISTAS!

DESCRIÇÕES!

TEORIAS!

ANÁLISES!

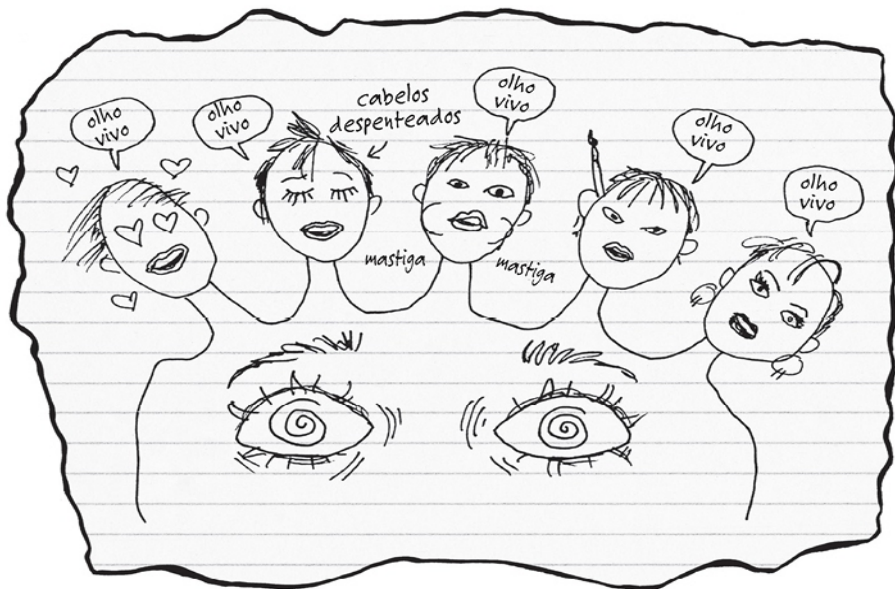
BANALIDADES!

DESABAFOS!

Quando é que "feliz" é feliz **DEMAIS**?!

escreve!

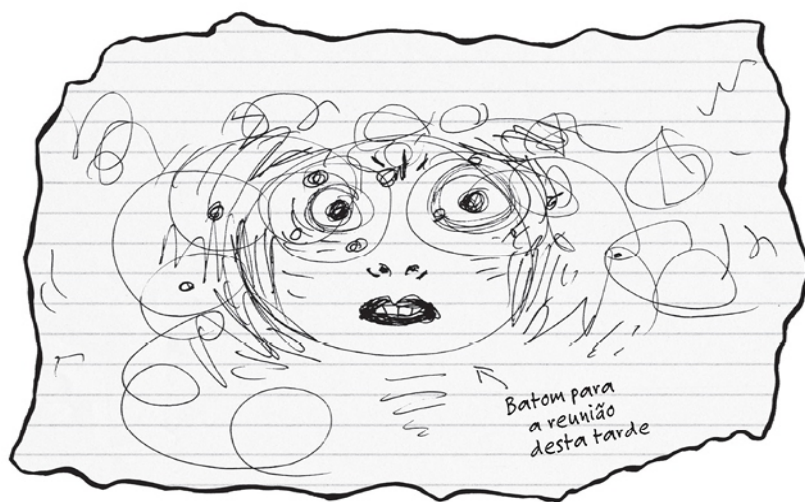
138

Observar o sono. Observar a alimentação. Observar a convivência social. Observar o trabalho. Observar a obsessão.

HAVIA TANTO EM QUE PRESTAR ATENÇÃO!

EU TINHA MUITA CONSCIÊNCIA DOS MEUS **SINTOMAS**, MAS NÃO COMPREENDIA POR QUE ELES ERAM TÃO DIFÍCEIS DE CONTROLAR.

CHEGAVA A HORA DO JANTAR E EU PERCEBIA QUE NAQUELE DIA SÓ TINHA COMIDO UMA BANANA.

OOPS. MAS COMO ISSO ACONTECEU?

139

MANÍACA OU DEPRESSIVA, O BATOM "PARAMOUNT", DA MAC, ERA O SEGREDO PARA EU ME SENTIR SOB CONTROLE.

BATOM BEM APLICADO = NÃO SOU LOUCA.

140

UM DIA, ENQUANTO PROCURAVA MATERIAIS DE REFERÊNCIA ARTÍSTICOS SOBRE A VAGINA PARA UMA ILUSTRAÇÃO DO STRANGER...

141

O FOTÓGRAFO ALFRED STIEGLITZ, SEU MENTOR, AMANTE, MARIDO, MARIDO TRA
POR FIM, EX-MARIDO, TIROU RETRATOS DELA AO LONGO DE 20 ANOS. ALGUNS,
ELA APARECIA EM VÁRIOS ESTÁGIOS DE NUDEZ, ERAM SURPREENDENTEMENTE ER

EXAMINEI AS FOTOS, TENTANDO PÔR EM AÇÃO UM **SENSOR ESPECIAL DOS BIPO**
(UM **DOIDETECTOR!**). PARA MINHA DECEPÇÃO, NÃO TIVE NENHUMA INTUIÇÃO ES

142

ESTUDEI AS PINTURAS DELA EM BUSCA DE SINAIS DE TRANSTORNO MENTAL.

MAS O QUE ESTAVA PROCURANDO? CORES EXTRAVIVAS? NUVENS TEMPESTUOSAS? AS PINTURAS DE **CRÂNIOS** ERAM MAIS **FESTIVAS** QUE **MÓRBIDAS**.

MAIS TARDE LI QUE ELA PASSOU UM TEMPO NUM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO E TINHA PERÍODOS DE PRODUTIVIDADE MUITO ALTA E MUITO BAIXA, MAS REALMENTE NÃO VI SINAIS DISSO EM SEU TRABALHO.

TALVEZ ISSO FOSSE BOM: A **LOUCURA** NÃO NECESSARIAMENTE ESCAPA PARA O NOSSO TRABALHO.

ENCONTREI OS LIVROS QUE PROCURAVA E FUI EMBORA.

143

POUCO TEMPO DEPOIS, VI O ANÚNCIO DE UM SHOW NO CONSOLIDATED WORKS, UM CENTRO CULTURAL CHIQUE
SNAP
-- UM ESPETÁCULO SOLO SOBRE A ESQUIZOFRENIA DA PERFORMER.
Um, por favor.
Alguém vai saber que sou louca porque estou aqui sozinha?
Não, Ellen, provavelmente não.
E se o show me fizer chorar??
Me sinto vulnerável...
batom

ENCONTREI UM CURADOR DA CE
ARTÍSTICA DE SEATTLE.
Engraçado – é um público bonito, co
de qualquer show no Con Works..
BANHEIROS
mm hm.
Mas neste show...

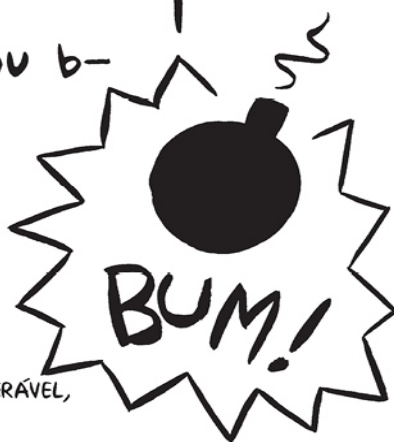
Sabe, metade das pessoas são loucas!
Ah, desculpe – "clientes"*.
Talvez...
Ai!
coração acelerado
* TERMO POLITICAMENTE CORRETO

Aquela mulher ali? Cliente.
Será que ele sabe que sou louca?
Não sabe.
Devo pagar pra ver?!
Hmm!
bate

O SHOW FOI CANHESTRO.
Tenho visões...
Não sei se vocês têm medo ou pena de mim agora...
Tenho medo de mim mesma!
[pausa nervosa]
Será que sou o estereótipo de vocês?
Uhuuu!
Ai. Ela não parece preparada para isso!

PARA MEU ALÍVIO, O CURADOR N
PERGUNTOU POR QUE EU ESTAVA
Parece que tenho um segredo ruim.
↓ RAMPA ↓

144

EU QUERIA PODER DIVULGAR MEU ESTADO. MAS E SE FOSSE ASSIM:

ALÉM DE FAZER COM QUE EU ME SENTISSE VULNERÁVEL, AQUILO ME PARECIA MELODRAMÁTICO.

AO LONGO DOS ANOS, FOI FICANDO MAIS FÁCIL.

NÃO **FÁCIL**, MAS MAIS FÁCIL.

145

NINGUÉM REAGIU ASSIM:

AO CONTRÁRIO, ENCONTREI UMA GAMA DE REAÇÕES ASSIM:

MAS SEMPRE, EM ALGUM GRAU, PARECE QUE ESTOU JOGANDO UMA BOMBA.

146

MEUS ESTADOS DE HUMOR ERAM MENOS INTENSOS, MAS AINDA IMPREVISÍVEIS, PRECÁRIO NUM DIA EU ESTAVA BEM, DEPOIS PASSAVA DIAS NUM BOM HUMOR SUSPEITO, DEPOIS PERMANECIA NO SOFÁ, SOB O COBERTOR, POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO.

O que é "normal" e o que é "louco"? Feriados são deprimentes para qualquer pessoa, né?

É tão difícil eu me concentrar num desenho... as linhas saem erradas e tudo demora muito.

Acho que talvez esteja fumando maconha demais — agora não todos os dias, e principalmente à noite. Mas me sinto grogue pela manhã, decido parar por um tempo e depois mudo de ideia.

Ultrassensível agora. Não estou exatamente deprimida — ? As coisas ficam girando.

Mas tenho de confessar que a terapia à base de Led Zeppelin ainda é a que mais funciona.

147

Como foi sua semana?
Foi...

Eu...
BUÁ

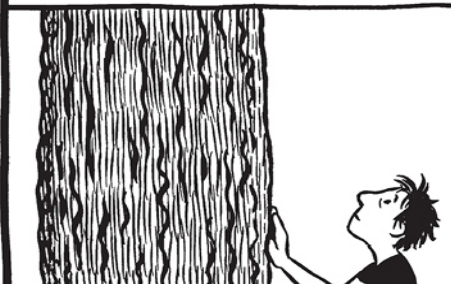
O que está acontecendo?
Não...
Não sei!

Choro o tempo inteiro mas sei por quê. Sinto que esto triste mas não estou pensand nada em particular que me dê tristeza.
Hm.

Na verdade, agora tudo vai indo muito bem! Mas é como se na minha cabeça houvesse um botão "triste" emperrado na posição "ligado".
TRISTE

Parece que você fica para baix durante o verão...
E para cima no inverno. Isso é estranho?
Bom, relativamente incomum.
vira vira
Vamos acompanhar.

148

ANDANDO PELO JARDIM BOTÂNICO, ACHEI UMA TRILHA MEIO ESCONDIDA E DECIDI SEGUI-LA E ME AFASTAR DOS OUTROS FREQUENTADORES DO PARQUE.

E EU ERA ISSO MESMO: UMA LOUCA SOLITÁRIA, ABRAÇADA A UMA ÁRVORE! TALVEZ EU ESTIVESSE SIMPLESMENTE EXAUSTA, MAS QUANDO A IDEIA ME OCORREU PENSEI APENAS: "É, NORMAL".

149

HAVIA TAMBÉM O PROBLEMA DA RENDA. EU TINHA PERDIDO O EMBALO NO TRA

Recepcionista... Agência de domésticas... somente com experiência... Bah.

Uau, $ 5.000 -- será que seria difícil, emocionalmente, vender meus óvulos?

Peraí- ninguém ia querer

Sou maluca, defei-tuosa!

Ora... Eu mesma, se fosse essa gente, provavelmente não ia querer meus óvulos.

Garota com doença hereditária incurável. Próxima, por favor...

Nossa, ainda bem que eu mesma nunca quis ter filhos.

Será que as grávidas podem tomar estes remédios?

150

NO FIM DO VERÃO, CHEGOU A SAN DIEGO COMIC-CON, A MAIOR E MAIS FAMOSA CONVENÇÃO DE QUADRINHOS DO PAÍS. EU SÓ TINHA IDO DUAS VEZES, MAS NAQUELE ANO IRIA COM CERTEZA.

A CAMINHO DE SAN DIEGO, FIQUEI COM UMA VELHA AMIGA EM SAN FRANCISCO. PASSAMOS QUATRO DIAS ASSIM:

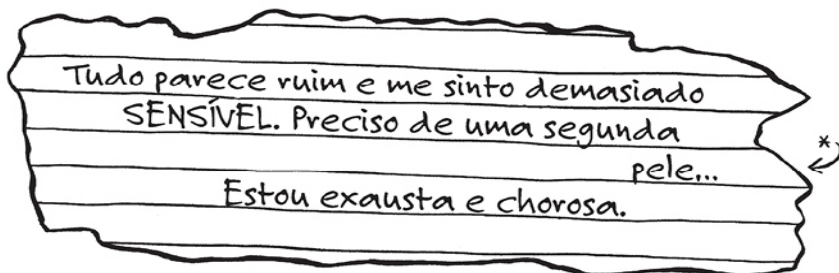
NÃO PERCEBI QUE MEU ENTUSIASMO HAVIA ENTRADO NUM TERRITÓRIO PERIGOSO

151

* O PÚBLICO TOTAL EM 2000 FOI DE 48.500 PESSOAS. (DEPOIS CRESCEU MUITO: MAIS DE 120 MIL

152

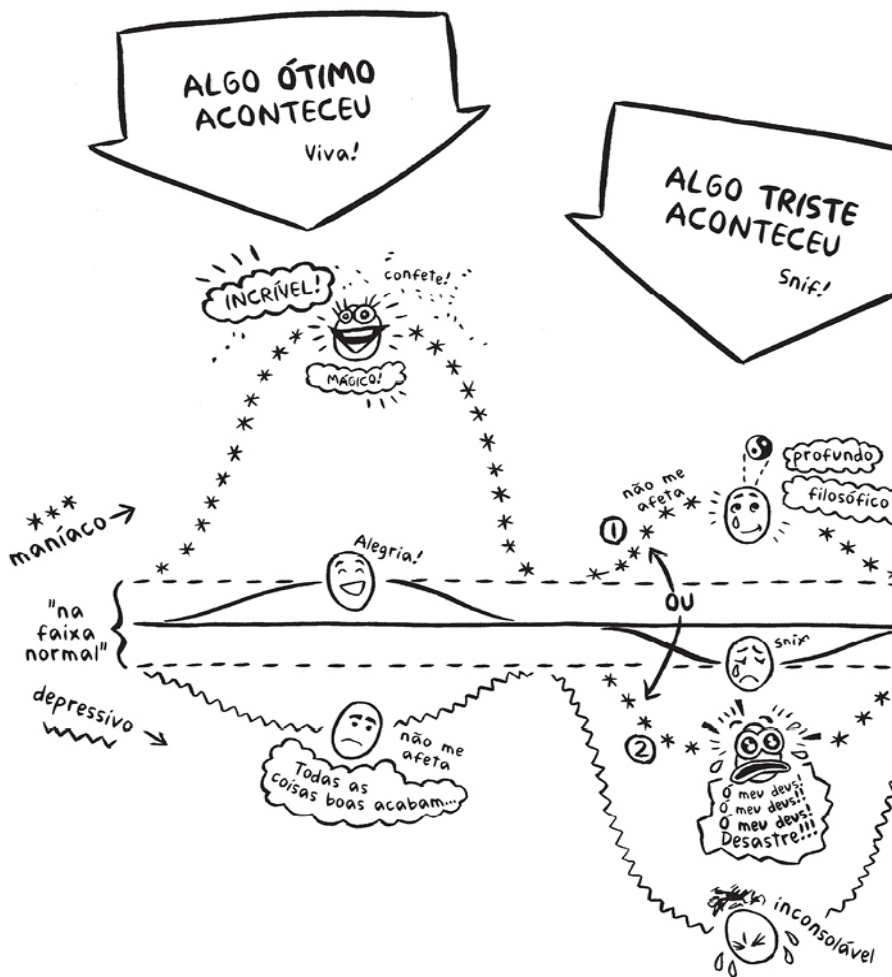
ABRI CAMINHO ENTRE A MULTIDÃO ÀS COTOVELADAS PARA COMPRAR ALGUNS EXEMPLARES A FIM DE VENDÊ-LOS SEM LUCRO. DURANTE O RESTO DO FIM DE SEMANA, ME SENTI CONFUSA, INDIGNADA E ARRUINADA. AS PESSOAS SE SOLIDARIZARAM COMIGO, MAS EU ESTAVA INCONSOLÁVEL E NÃO CONSEGUIA ESQUECER O ASSUNTO.

EU SABIA QUE A "PERSEVERAÇÃO", A INCAPACIDADE DE ESQUECER ALGO, É UM SINTOMA. MAS EU TINHA UMA RAZÃO BOA, SÃ, PARA ESTAR CHATEADA! ERA CONFUSO.
NO FIM, ATÉ EU ME CANSEI DE ME OUVIR RECLAMAR E CONSEGUI ME CONTER.

NOTA: TONY MILLIONAIRE GANHOU, MERECIDAMENTE, O EISNER NA NOSSA CATEGORIA.
* UMA CANÇÃO DOS GITS. ALTAMENTE RECOMENDADA PARA QUEM ESTÁ SE SENTINDO TERRIVELMENTE MAL!

153

UM ELEMENTO FRUSTRANTE DO TRANSTORNO BIPOLAR, MOTIVO PELO QUAL ÀS VE
DIFÍCIL SABER SE UM SENTIMENTO É "NORMAL" OU NÃO, É QUE OS EPISÓDIOS POD
DESENCADEADOS POR TENSÕES REAIS – APAIXONAR-SE, PERDER UM MEMBRO DA F

QUANDO AS EMOÇÕES **"SAEM DA FAIXA NORMAL"?**

ÀS VEZES, PARA QUEM AS SENTE, É DIFÍCIL SABER

FOI MAU EU NÃO TER MAIS LIVROS PARA ASSINAR EM SAN DIEGO, FOI
BEM RUIM PARA MIM – MAS, EM VEZ DE A SITUAÇÃO SIMPLESMENTE M
CHATEAR, PARECEU-ME UMA CATÁSTROFE.

154

ERA ESTRANHO EU NÃO SABER SE ESTAVA PARA CIMA OU PARA BAIXO. COMO ERA POSSÍVEL QUE ISSO NÃO FOSSE **CLARO**?

EU ESTAVA DE LADO, ESTAVA DE CABEÇA PARA BAIXO.

ELÉTRICA DEMAIS PARA ESTAR DEPRIMIDA, ANSIOSA E TRISTE DEMAIS PARA ESTAR MANÍACA.

155

coCaína? Por que não me contou?

Hm... fiquei com vergonha?

Sou sua **médica**, não sua **mãe.**

156

NADA DE ECSTASY, NADA DE PÓ... MAS MINHA ANÁLISE DE RISCO/BENEFÍCIO AINDA INDICAVA QUE EU DEVIA CONTINUAR FUMANDO MACONHA.

157

RETOMEI CONTATO COM XANTHIPPE*, UMA BOA AMIGA QUE TINHA MORADO FORA POR ALGUNS ANOS.

Uau, você voltou!

Ellen! O que me conta?

blá blá blá blá!

blá blá blá blá!

ESTÁVAMOS AS DUAS PASSANDO
NOSSAS CRISES.

Nossa, que pena.

[diagnóstico de bipolaridade]

Ai, deve ser di

FOI ÓTIMO TÊ-LA REENCONTRADO.

COMEÇAMOS A ANDAR JUNTAS.

XANTHIPPE ACEITAVA MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR.

Te vejo em breve, então!

Me liga!

PROMOÇÃO Sandálias de cera orgânica de abelha

Prometo!

* NOME 100% GREGO!

158

... UMA LENTA CAMINHADA PELO JARDIM BOTÂNICO, COM CHOCOLATE QUENTE.

O DIA FOI ESTRANHO, SENSÍVEL. AGORA EU ME SENTIA CORAJOSA, VULNERÁVEL, EUFÓRICA, DESNORTEADA -- MAS SEGURA, COM MINHA AMIGA.

159

UM ANO DEPOIS DE SAN DIEGO, FUI CHAMADA, COM VÁRIOS OUTROS AMERICANOS OS QUAIS MEGAN, QUE AINDA ESTAVA RESSABIADA COMIGO), A COMPARECER C QUADRINISTA CONVIDADA A UMA FEIRA ANUAL DE QUADRINHOS NO PORTO, PORT

PEGUEI MINHA CAIXA DE REMÉDIOS E MEU DIÁRIO E FUI EMBORA. O "XI SALÃO INTERNACIONAL DE BANDA DESENHADA" DO PORTO REALIZOU-SE NUM BELO E CAVERNOSO EDIFÍCIO ANTIGO NO CENTRO DA CIDADE.

E O INTERIOR ERA UM LABIRINTO DE DIVISÓRIAS COLORIDAS.

ME PERDI REPETIDAS VEZES, ALEGREMENTE.

NOSSOS ANFITRIÕES ERAM GENEROSOS. NOS LEVARAM A CASAS NOTURNAS E N OFERECERAM REFEIÇÕES (E, ÀS VEZES, HAXIXE).

160

SERIA O FUSO HORÁRIO? A EXCITAÇÃO? A MANIA? EU ESTAVA A MIL POR HORA.

161

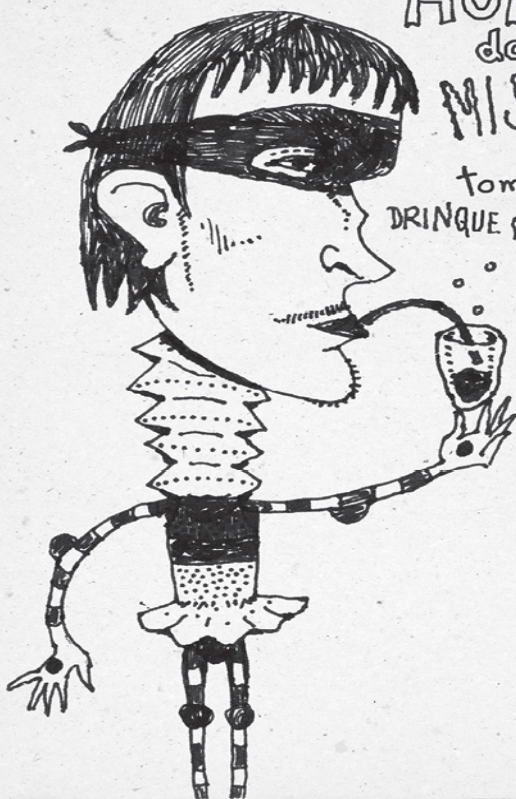
UMA NOITE, NUMA FESTA PARTICULAR NA CASA DE UM ANFITRIÃO, ME ENCARREGUEI DE COMEÇAR UMA CONVERSA PROVOCANTE COM UM GRUP QUADRINISTAS QUE EU TINHA CONHECIDO NESSA VIAGEM.

162

SENTADA EM MINHA MESA NA CONVENÇÃO, DESENHEI PERSONAGENS ATIPICAMENTE ESQUISITOS EM MEU CADERNO.

TOMAVA CLONAZEPAM O DIA TODO, TODO DIA.

163

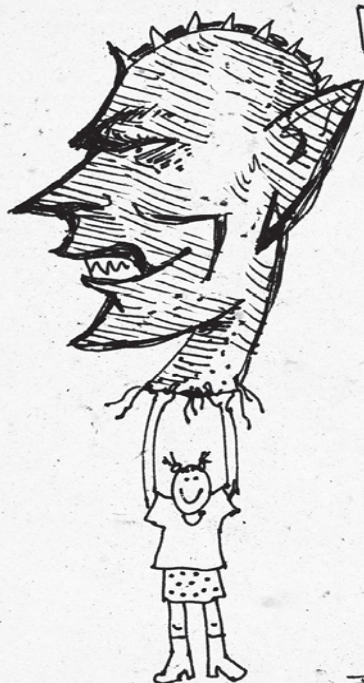
O HOMEM do MISTÉRIO
toma seu
DRINQUE MISTERIOSO

164

NUM BRECHÓ, DEI UM DESENHO MEU A UMA PORTUGUESA QUE NÃO FALAVA INGLÊS. (ESTÁVAMOS AMBAS DE OLHO NA MESMA SAIA FEITA À MÃO, E ELA DEIXOU QUE EU A LEVASSE.) TIVE A SENSAÇÃO DE UM MOMENTO DE CRUZAMENTO CULTURAL, PROFUNDO E PERFEITO...

... UM VISLUMBRE DAS INCRÍVEIS REDES DE CONEXÃO QUE MANTÊM O UNIVERSO UNIDO.

EMOCIONANTE.

165

o herói

166

MINHA MENTE DAVA CAMBALHOTAS E
EU SENTIA O CÉREBRO QUENTE,

COMO UM PNEU DE CARRO RODANDO
NO ASFALTO E GERANDO CALOR,

E ENTÃO TOMAVA MAIS CLONAZEPAM.

NA ESCALA QUE FIZ NA FILADÉLFIA, NA VOLTA, ENCONTREI PAPAI.
BRINDAMOS COM UÍSQUE NO SALÃO DE UM HOTEL PRÓXIMO.

FOI UM ALÍVIO CHEGAR EM CASA EM SEATTLE. EU ESTAVA EXAUSTA.

167

O MEEBLEMAN
(SR. FRACOTE)
GOSTA
DO SEU
NOVO
BRINQUEDO

168

Desisto!
Não quero mais ser bipolar!
batata excessivamente frita

É... é duro.
Você está indo bem, sabia?
Isto é "bem"?
O modo como se cuida.
Ah.

Vai ficar mais fácil – quando descobrirmos os medicamentos e dosagens corretas, eles vão mantê-la estabilizada e você não terá de ser tão vigilante com tudo.
Ainda não chegamos lá.

Por falar nisso – saíram alguns estudos segundo os quais a Gabapentina não é muito eficaz para estabilizar o humor.
Ah!
A próxima tentativa é a Carbamazepina.

É cara?
Hm. Não sei.
Deixa pra lá, não importa.
Vou projetar nela todos os meus sonhos e esperanças.

169

DEPOIS, MATANDO O TEMPO NO APARTAMENTO DE DI...
dan dan dan dun dun da-dun dan da-dan da-dun dun dun dan da-dan da-dun dun dun dat dat dun dun
DJ
a melhor linha de baixo do mundo, segundo Di
Sly & the Family Stone
"If you want me to stay...
Ei, me deseje sorte com o novo medicamento.
Outro medicamento novo? Boa sorte.
Obrigada.
no ritmo
professora de inglês
Al Green
Etta James
Wilson Pickett
Jimi Hendrix
Huckleberry Finn
Moby Dick
Sylvia Plath
Poemas
O sol é para todos
Sylvia Plath era bipolar.
Eu sei – minha tese foi sobre o trabalho dela.
Mesmo?
Na verdade, não li quase nada dela. A Redoma de Vidro, há muito tempo.
Qual foi sua tese?
SYLVIA
Bom, é preciso conhecer a biografia dela para compreender de fato sua obra...
mas, de qualquer modo, você deve saber que ela fez terapia de eletrochoque a vida inteira, certo?
poeta e romancista
publicou o primeiro poema aos 8 anos
Bolsa Fulbright
poesia sombria, confessional, profundamente pessoal
Sylvia Plath
Prêmio Pulitzer
hospitais psiquiátricos e terapia de eletrochoque desde os 20 anos
separação traumática quando o marido teve um caso
suicídio com a cabeça num forno a gás aos 30 anos
Em essência,
a experiência do eletrochoque parece dar o tom de boa parte da sua obra. Os temas da eletricidade e do fogo surgem repetidamente.

* Tradução baixada de http://sylviaplathpoetry.files.wordpress.com/2013/01/a-redoma-de-vidro-sylvia-plath.pdf. (N.

171

OCORREU-ME QUE A SENSAÇÃO DE UMA CORRENTE ELÉTRICA FAZIA PARTE DA MINHA EXPERIÊNCIA DE MANIA.

172

ESPEREI PARA VER SE A CARBAMAZEPINA FAZIA EFEITO. MINHA MENTE AINDA ESTAVA GIRANDO.

há sobreposições...
shhhh

① vida social
meus amigos
meu coração
③ vida profissional
família
④ sou bipolar
ⓐ hipomaníaca?
ⓑ ioga
ⓒ remédios + acne

VIDA

TRABALHO
the Stranger
aulas de quadrinhos em breve
finanças
as velhas questões... autopromoção, distribuição, valor dos quadrinhos etc.

instrutora de ioga?

acne desempenha um pequeno papel

VIDA SOCIAL
meus amigos. adoro meus amigos
estou saindo e fazendo coisas,
Meu coração: tenho muitas PAIXONITES!!!
não demais nem de menos

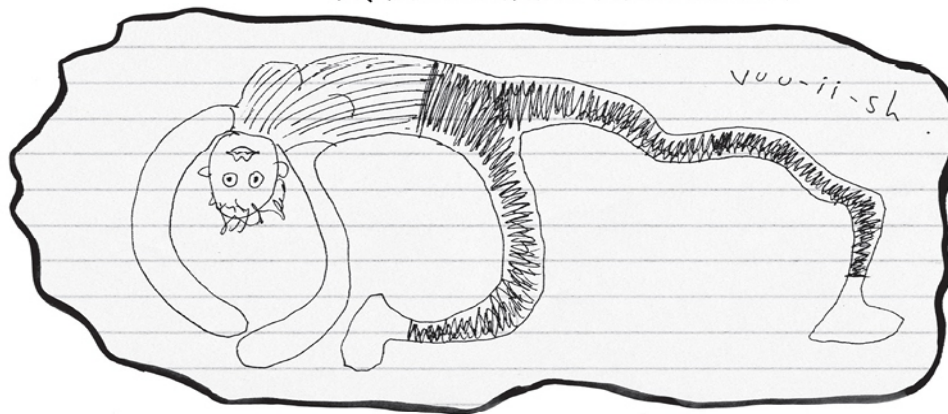
meu corpo
sou cheia de tesão e sou magra

FAMÍLIA/ MAMÃE
Como o fato de eu ser bp a afeta
Devo lembrar de agradecer a ela por pagar a KAREN,
fico ESQUECENDO
Fazer/não fazer contato
- ligar Papai
- cartão Vovó
- email Matt

Ioga
minha comunidade, minha igreja, minha terapia
ser ou não ser instrutora?
oficinas/retiros
identidade
MEU CORPO, vaidade

SOU BIPOLAR
hipomaníaca?
humor elevado, energia, bebida/maconha. Só stress?
estresse → hipomaníaca? eu mesma FORÇADA até c/ efeitos colaterais
remédios. ainda ressentida, ainda lidando com a PELE RUIM do Li
embora já esteja MUITO MELHOR

pense
escreva
shhh

NA REALIDADE, EU NÃO ME SENTIA NEM "PARA CIMA" NEM "PARA BAIXO" – EM GERAL, EXTREMAMENTE INQUIETA E ANSIOSA E SOBRECARREGADA.

173

COMECEI A TER DIFICULDADE PARA TER ORGASMO E LOGO NÃO CONSEGUIA MAIS — EFEITO COLATERAL COMUM DE MUITOS REMÉDIOS PSIQUIÁTRICOS.

Estou com tesão e não consigo aliviar essa ansiedade e é tão frustrante e incômodo, a noite passada chorei e, deitada, chutava o colchão com os calcanhares.

MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR NÃO ERAM EXTREMAS, MAS ERA UMA LUTA MANTER O PÉ NO CHÃO.

174

Respiração alternada

Nota: OS ROSTOS ESTÃO INVERTIDOS. É COMO SE VOCÊ ESTIVESSE OLHANDO NO ESPELHO.

POSIÇÃO DA MÃO (D)

① PONHA O POLEGAR AO LADO DA NARINA DIREITA E O ANULAR AO LADO DA NARIN ESQUERDA. (AINDA NÃO APERTE!) INSPIRE LENTA E PROFUNDAMEN E EXPIRE.

inspire

expire

② TAPE A NARINA DIREITA COM O POLEGAR. INSPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

③ TAPE A NARINA ESQUERDA COM O ANULAR E TIRE O POLEGAR DA NARINA DIREITA. EXPIRE PELA NARINA DIREITA.

④ INSPIRE PELA NARINA DIREITA.

⑤ TAPE A NARINA DIREITA COM O POLEGAR E TIRE O ANULAR DA NARINA ESQUERDA. EXPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

⑥ INSPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

VOLTE À ETAPA 3 E FAÇA MAIS ALGUNS CICLOS.

A "ANORGASMIA" INDUZIDA PELA CARBAMAZEPINA ERA ESTRANHA – MEU IMPUL
SEXUAL IA BEM, ATÉ A REAÇÃO FÍSICA IA BEM, ATÉ O CLÍMAX. EU SENTIA MEUS
MÚSCULOS SE CONTRAÍREM, MAS NÃO TINHA A SENSAÇÃO DE LIBERAÇÃO NA CA
-- COMO UM GRANDE RUFAR DE TAMBORES SEM NADA NO FINAL.

176

EU ESTAVA EMOCIONALMENTE NOCAUTEADA NO FINAL DE 2001 –

– ATERRORIZADA E ESGOTADA DEPOIS DO 11/9, BEM COMO DURANTE AS SEMANAS QUE MEU IRMÃO JORNALISTA PASSOU NO AFEGANISTÃO –

– FURIOSA E INDIGNADA QUANDO TIVE UM DESACORDO COM O EDITOR DO STRANGER SOBRE A PERIODICIDADE DAS MINHAS HQs –

– FRUSTRADA, COM OS NERVOS À FLOR DA PELE E SOBRECARREGADA COM A MINHA IMPOTÊNCIA DIANTE DESSA MERDA QUE É O MUNDO, DA MORTALIDADE DO MEU IRMÃO, DO MEU TRABALHO, DA MINHA CABEÇA.

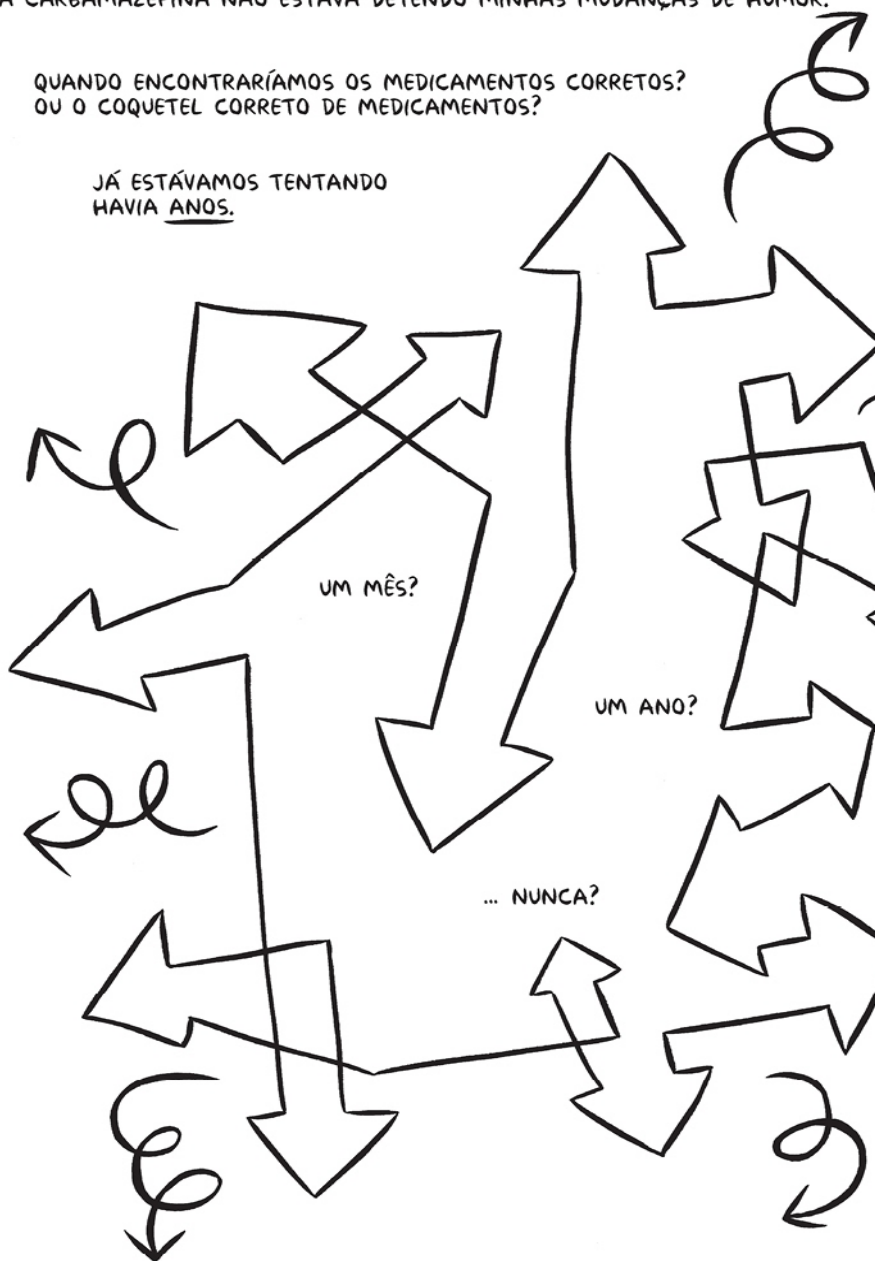
EU ME SENTIA COMO SE FOSSE EXPLODIR

177

A ESSA ALTURA, JÁ ESTAVA CLARO:
A CARBAMAZEPINA NÃO ESTAVA DETENDO MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR.

178

7 DE MARÇO DE 2002: VÉSPERA DO MEU ANIVERSÁRIO, QUATRO ANOS DEPOIS DO DIAGNÓSTIC

* FAMOSO EFEITO COLATERAL POSSÍVEL: NECROSE EPIDÉRMICA TÓXICA (A CAMADA SUPERIOR DA PELE DESCASCA EM TODO O CORPO

CAPÍTULO 7

181

O TRANSTORNO BIPOLAR É DIFÍCIL DE TRATAR. ENCONTRAR OS MEDICAMENTOS COR
PODE LEVAR TEMPO. POR ISSO NÓS, BIPOLARES, MUITAS VEZES OSTENTAMOS COM O
NOSSO PRONTUÁRIO MÉDICO, COMO SE FOSSE UMA MEDALHA DE HONRA AO MÉRITO

182

DESDE O MEU DIAGNÓSTICO, EM JANEIRO DE 1998, ATÉ AQUELA ALTURA DE MARÇO DE 2002, EU JÁ TINHA TOMAD

183

ACRESCENTEI O
Citalopram
um antidepressivo
muito arriscado para bipolares!
FUNCIONOU!
Tínhamos CHEGADO a uma COMBINAÇÃO EFICAZ de MEDICAMENTOS??
Que alívio gigantesco!
Ah!
rufar de tambores!
....NÃO.
MEU ÍNDICE DE PLAQU
TINHA CAÍDO DEMAIS
COM O DIVALPROATO.
É, mas uma hemorragia cerebral não seria legal.
Ah.
MUDEI PARA A
Gabapentina
ELA FOI, POR UM TEMPO, A GRANDE ESPERANÇA DA PSICOFARMACOLOGIA.
medicada mas maníaca
drrrt.
NO FIM
DAS CONTAS
ELA NÃO SER
PARA ESTABIL
O HUMOR!
ACRESCENTEI A
OLANZAPINA
quando necessário
um NEUROLÉPTICO (antipsicótico)
também muito eficiente para ESTABILIZAR O HUMOR, de forma meio violenta.
bonc!
ufa!
CUIDADO:
PODE TER CON
EFEITOS COLATE
CARTEIRA VAZIA: É cara!
Sem acompanhamento, DISCINECIA TARDIA (DT):
tiques permanentes, desde
movimentos das mãos até proj
da língua – garantia de que v
parecer louco, independente
de qualquer outra coi

MUDEI PARA A
CARBAMAZEPINA
Estava funcionando?
Difícil dizer.
MAS JÁ POUCO IMPORTAVA, POIS EU NÃO CONSEGUIA CHEGAR AO ORGASMO.
... exceto quando fumava maconha!
Que descoberta!
VIVA!
MAS, CLARAMENTE, NÃO É UMA SOLUÇÃO DEFINITIVA.
VOLTEI PARA O
Lítio
TIVE ERUPÇÕES REPENTINAS NO ROSTO, PIORES DO QUE ANTES! UM DERMATOLOGISTA PERGUNTOU SE EU ESTAVA INGERINDO MUITO SAL.
É claro!
O CARBONATO DE LÍTIO É UM SAL!
cisto do tamanho de uma bola de gude
colega de ioga
o que você tem no rosto?
droga!
ENTÃO, TIVE DE TOMAR
ISOTRETINOÍNA trata acne severa
+
ESPIRONOLACTONA bloqueia androgênios
+
MINOCICLINA antibiótico
QUE ME DEU UMA TERRÍVEL CANDIDÍASE, PARA A QUAL TIVE DE TOMAR
FLUCONAZOL
OU SEJA, UM MEDICAMENTO CONTRA OS EFEITOS COLATERAIS DOS MEDICAMENTOS CONTRA EFEITOS COLATERAIS!
HONRA AO MÉRITO!!
DEPOIS:
LAMOTRIGINA
A solução esperada?
Outra decepção?
Efeitos colaterais graves?
Nenhum efeito colateral?
Nenhum efeito em absoluto??
sacode
Alergia fatal??
8
PERGUNTE DEPOIS
sacode
sacode

TOMAR OS MEDICAMENTOS É UMA PARTE ESSENCIAL DO TRATAMENTO, MAS PODE
FRUSTRANTE. DEVEMOS TOMÁ-LOS APESAR DE NÃO FUNCIONAREM **BEM?** APESA
DOS **EFEITOS COLATERAIS?** APESAR DE DETESTAR OS **MIL FRASCOS**
NOS FAZEM SENTIR COMO SE FÔSSEMOS **VELHINHOS** COM **PRESSÃO ALTA??**

186

DEPOIS DE DIMINUIR UM POUCO A CARBAMAZEPINA, ENTRAR E SAIR DO LÍTIO E AUMENTAR UM POUCO A LAMOTRIGINA, FUI TOMAR CAFÉ DA MANHÃ NUMA LANCHONETE DO BAIRRO E ESCREVI O SEGUINTE NAS COSTAS DE UM FOLHETO, PARA GRAMPEAR NO DIÁRIO:

Tchi bum AHH... sentada no -- não verbal!!
TÃO tranquila.

Aula de ioga esta manhã, depois fiz uma longa caminhada por este bairro lindo e mágico, simplesmente escutando os ruídos, vendo as formas dos ramos contra o céu azul, as cores das flores... os brotos nas árvores...

Mm, este café está ÓTIMO - em geral não gosto de café coado. Mmmmm
Essa garçonete é LINDA! Acho que vou lhe dar meu cartão e pedir para desenhá-la um dia.

Mm, parece que estou ~~cura~~ ← há, escrevi "curando" quase caindo no sono
Não dormi o suficiente na noite passada... quantas horas? das 2 às 8... 6. Com 2 mg de Clonazepam! Vixe...
Mas não estou maníaca, só estou ajustando os medicamentos prescritos e não prescritos.

Estou super em paz... que manhã!

Será que a gente se sente assim quando pratica ioga o tempo todo?

"medicamento não prescrito" = maconha

HM. AINDA NÃO ESTOU ESTÁVEL...!

187

Você teve erupções ou vermelhidão na pele?
Por enquanto, tudo bem. Mas tem outras coisas – acho que perdi peso, tenho de me controlar para não interromper as pessoas...
Ando muito rápido...

Bem, esta época do ano é perigosa para você.
A primavera? O que acontece comigo na primavera?

Às vezes você começa a acelerar...
Mas nem sempre, e no verão fico para baixo! E só às vezes!
E peraí, achei que eu acelerasse no inverno.
flip
flip

O problema é que você diz isso o ano inteiro!

Vamos continuar acompanhando.

Você tem Olanzapina?
Tenho.
Comece com 2,5 mg à noite.

188

ESSE "ACOMPANHAMENTO" JÁ ERA FAMILIAR.

Frustrada

mas

NOS REGISTROS DO MEU DIÁRIO, EU TOMAVA NOTA DE COMPORTAMENTOS POSSIVELMENTE SINTOMÁTICOS.

ando

vou cair??

ESTAVA GASTANDO DINHEIRO DEMAIS? ESTAVA TRABALHANDO? TRABALHANDO POUCO? DEMAIS? COMO ESTAVA ME VESTINDO? ESTAVA COMENDO? INTERROMPENDO AS PESSOAS? DORMINDO DURANTE O DIA? CHORANDO?

espere, silêncio...

MAIS TARDE

chorando

4–5 hs

não

NAS PÁGINAS DE TRÁS DO DIÁRIO, EU FAZIA GRÁFICOS – DATA, REMÉDIOS, SONO, HUMOR, NOTAS.

des

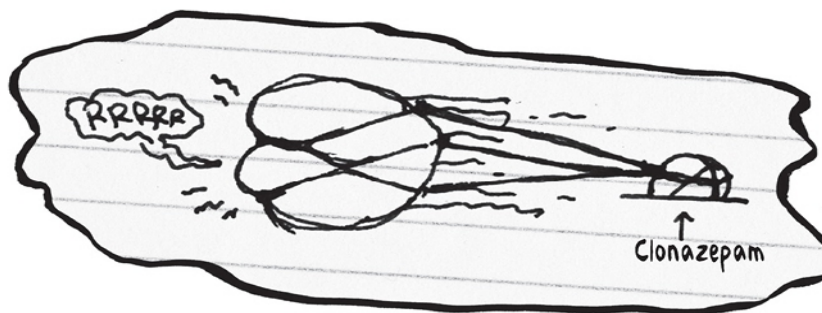
Olan

Clona

9??

...

ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR.

A MANIA ERA MUITO MAIS DIVERTIDA ANTES DO DIAGNÓSTICO. AGORA, PERCEB
COMO EU AFETAVA AS PESSOAS PRÓXIMAS E, COM AGUDA CONSCIÊNCIA DA
INEVITÁVEL DEPRESSÃO PÓS-MANIA, EU TINHA MEDO DE ME SENTIR "PARA CIM

APRENDI A APRECIAR IMENSAMENTE MEU FRASCO DE CLONAZEPAM,
CHACOALHANDO NA BOLSA.

ESSA IMAGEM MENTAL ME OCORRIA COM FREQUÊNCIA, EMBORA NUNCA
TENHA DESENHADO EM MEUS DIÁRIOS OU CADERNOS. A SIMPLES PRESENÇ
DELA NA MINHA CABEÇA JÁ ME SATISFAZIA, NÃO SEI POR QUÊ.

PELO MENOS EU ME SENTIA COMO SE ESTIVESSE FINALMENTE APRENDENDO A T
AS RÉDEAS DA MINHA VIDA.

190

MESES SE PASSARAM. EU ESTAVA BEM, MAS MUITO INSTÁVEL EMOCIONALMENTE.
estressada
ótima!!
chorando até com coisas boas
ok
estressada
AUMENTAR LAMOTRIGINA... ...ENTRAR NA OLANZAPINA... ...SAIR DA OLANZAPINA... ...CLONAZEPAM PARA DORMIR... ETC.
Ellen, você está tomando Lamotrigina demais para o meu gosto --
Tudo bem, eu consigo administrar.
Sei acrescentar Clonazepam ou Olanzapina quando preciso.
Mas você não deveria ter de fazer isso.
Estou bem.

Também quero minimizar a Olanzapina -- o risco de DT aumenta com o tempo e é maior para bipolares, especialmente mulheres.
Ah. Claro
Oh!
Quê? Ótimo.
Acho que você não vai gostar, mas...

Acho que devemos usar de novo um pouco de lítio.
O QUÊ!? NÃO!
Ou, senão, um pouco de Carbamazepina.
Por quê!?

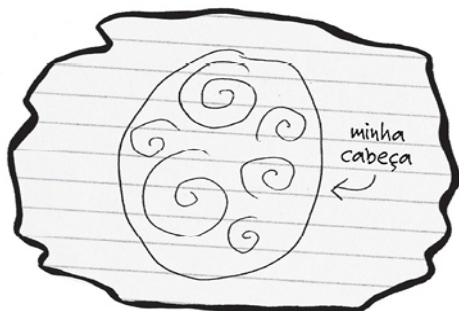
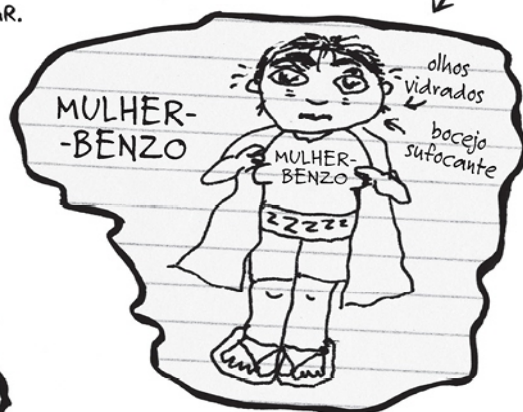
A Lamotrigina é boa para conter a depressão, mas nem tanto para conter a mania, e o lítio é o oposto.
Pode ser que os dois funcionem bem juntos.
Vamos manter a dosagem bem baixa.

Ugh. Eu detesto isto!
M-MERDA!!
Podemos começar bem devagar.
....
Tá, tá, tá bom, tá bom...

É duro.
É duro!
Eu sei.

191

É CLARO QUE KAREN QUERIA O LÍTIO. ELE É O REMÉDIO-MODELO, O MAIS ANTIGO CON
BIPOLARIDADE, COM O MELHOR HISTÓRICO. MAS SERÁ QUE UMA DOSE MENOR DIMINUIR
EFEITOS NA PELE? NA MEMÓRIA? OS PROBLEMAS DE MEMÓRIA, ELES SIM, ME DEIXAVA

PELO MENOS O LÍTIO ERA BARATO.
ruga
de
tensão
TENTE RELAXAR...
A...
RUGA
DE
TENSÃO
ESTRELANDO
a torturada
ELLEN
FORNEY!
Clonazepam
para dormir,
de novo
TER PACIÊNCIA, RELAXAR, ESPERAR.
OBSERVAR OS EFEITOS
COLATERAIS.
MULHER-
-BENZO
olhos
vidrados
bocejo
sufocante
MULHER-
BENZO
ZZZZZ
ACOMPANHAR.
minha
cabeça

RESPIRAR.

193

ALGUNS MESES DEPOIS, EU NÃO TINHA TIDO GRANDES FLUTUAÇÕES DE HUMOR E MINHA PELE EST

194

ÀQUELA ALTURA, KAREN SABIA APENAS QUE EU FUMAVA DE VEZ EM QUANDO. CERTA VEZ ELA ME DISSE:

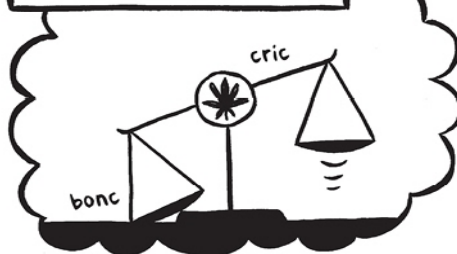
Um tapinha num baseado 1 ou 2 vezes por ano acho que tudo bem.

NA ÉPOCA, ISSO ME PARECEU ANTIQUADO.

POR UM TEMPO, TIVE CERTA JUSTIFICATIVA PARA MANTER ALGUNS HÁBITOS DA FASE PRÉ-DIAGNÓSTICO...

... O TERRITÓRIO CONHECIDO DA REBELDIA NUMA ÉPOCA EM QUE ME VI FORÇADA A ADOTAR UMA IDENTIDADE NOVA, MAIS CONTROLADA.

MAS OS MOTIVOS QUE TINHA PARA FUMAR JÁ NÃO ERAM TÃO IMPORTANTES DIANTE DO TRABALHO EM PROL DA ESTABILIDADE.

AGORA, O TERRITÓRIO DA DEDICAÇÃO À SAÚDE E AO TRATAMENTO TAMBÉM JÁ ERA CONHECIDO.

imenso suspiro...

Para começar, quero dizer que esta é a única coisa em que não sou franca com você.

Geralmente fumo maconha algumas vezes por semana -- mais quando estou para cima, menos quando estou para baixo.

Agora estou fumando quase todo dia, de modo que talvez seja essa a fonte dos problemas de memória.

Não quis lhe dizer porque não queria ouvir você me mandar parar, pois eu teria de obedecer.

PARA ESCLARECER: ACHO, SIM, QUE MUITA GENTE CONSOME MACONHA COM SABEDORIA E PROVEITO. MAS, COMO OUTRAS COISAS QUE INGERIMOS (IBUPROFENO, AMENDOIM, GIM), ELA NÃO FAZ BEM A TODOS (TIPO, EU). É FATO QUE MUITOS PORTADORES DE TRANSTORNO DE HUMOR SÃO CONSUMIDORES HABITUAIS DE DROGAS E ÁLCOOL E QUE O USO INTENSO PODE PREJUDICAR O TRATAMENTO E A ESTABILIZAÇÃO. O USO LEVE/MODERADO NÃO FOI TÃO ESTUDADO, MAS CERTAMENTE VALE A PENA PESAR OS RISCOS.

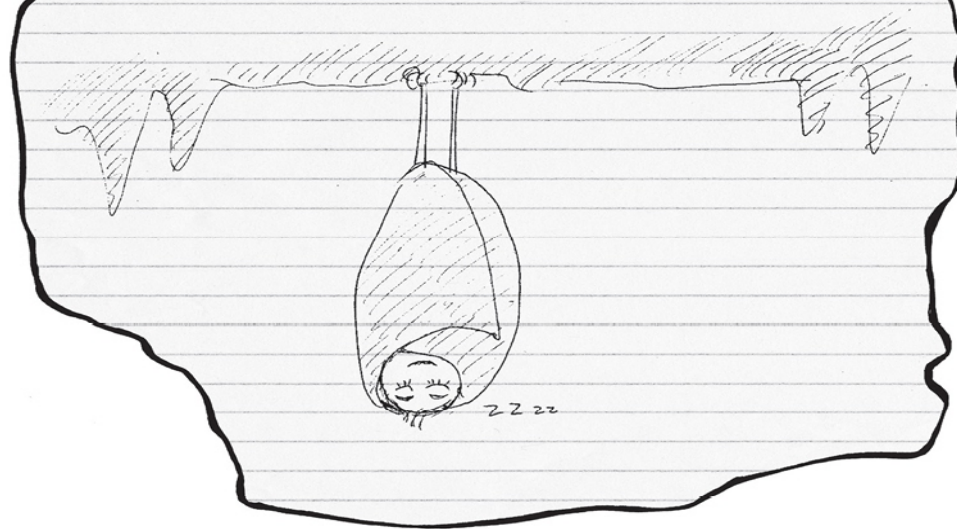
194

195

– NÃO NO SENTIDO DE DERROTA,
MAS NO DE ACEITAÇÃO,
RECONHECIMENTO, LIBERAÇÃO –
COMO FLUTUAR RIO ABAIXO.

ERA A ESSE TIPO DE
ENTREGA QUE EU VISAVA.

195

196

EU ESTAVA ATERRISSANDO.

196

197

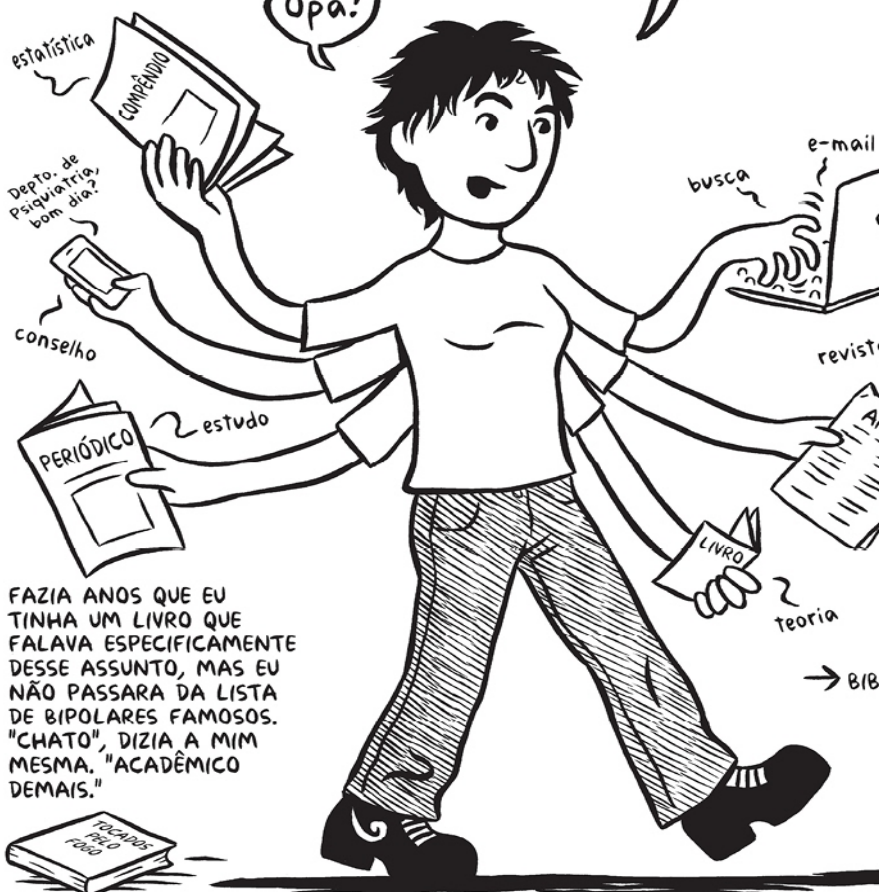
FINALMENTE,
DEPOIS DE QUATRO ANOS...

COM DOSES EXATAS DE LAMOTRIGINA E LÍTIO, E
COM CLONAZEPAM E OLANZAPINA SEMPRE À MÃO...

197

CAPÍTULO 8

201

ENFIM, DEPOIS DE ENCONTRAR MEU CAMINHO, ERA HORA DE ENFRENTAR QUESTÕES E PRESSUPOSTOS ACERCA DO CLUBE VAN GOGH. PARTE DE MIM SE PERGUNTAVA SE A EXPRESSÃO "ARTISTA LOUCO" NÃO SERIA SOMENTE U ESTEREÓTIPO.

Para começar –
a "criatividade" não é subjetiva?
Achei que fosse mais uma questão de opinião.

Tipo, minha mãe faz cachecóis de tricô. Isso conta?

E uma solução criativa para o encanamento?

Será que existe uma definição científica de criatividade?

② O PROCESSO DE PENSAMENTO

③ O PRODUTO

OU RESULTADO IDENTIFICÁVEL

A pessoa criativa usa um "processo criativo de pensamento".
Que significa... o quê?

205

PARECE VAGO, MAS A CIÊNCIA TAMBÉM TEM UMA RESPOSTA A ESSA PERGUNT

O PENSAMENTO CRIATIVO

ENVOLVE ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DISTINTAS:

206

Nesse caso, como saber se alguém está pensando criativamente?
Se uma pessoa faz sucesso nas artes criativas, supomos que pense criativamente --
mas e as pessoas comuns?
Pode-se medir a criatividade, por exemplo?

207

SIM! EXISTEM VÁRIOS **TESTES DE CRIATIVIDADE.** VEJAMO

208

Criatividade: definida.
Pensamento criativo: esclarecido.
Medida da criatividade: estabelecida...
Rufem os tambores, por favor...
E então? Há uma ligação entre transtorno bipolar e criatividade?

209

MUITOS PESQUISADORES, AO LONGO DE VÁRIOS ANOS, EXAMINARAM ESSA CORRELA
POR MEIO DE ESTUDOS DE CASO, ESTUDOS FAMILIARES, TESTES DE CRIATIVIDADE ET

OS ESTUDOS EXAMINARAM:

① **Artistas atuais** em busca de transtornos do humor,

NUM ESTUDO FEITO COM 30 ESCRITORES
DA FAMOSA OFICINA DE REDAÇÃO DA
UNIVERSIDADE DE IOWA, QUASE METADE
DELES ATENDIA AOS CRITÉRIOS
DE TRANSTORNO BIPOLAR.

(ESTUDO DA DRA. NANCY ANDREASEN, 198

② **Artistas do passado** em busca de transtornos do humor,

UM ESTUDO SOBRE 36 GRANDES POETAS
BRITÂNICOS E IRLANDESES NASCIDOS ENTRE 170
E 1805 EVIDENCIOU UM ÍNDICE ANORMALMENTE
ALTO DE PSICOSE, DEPRESSÃO MANIACA,
INTERNAÇÃO E SUICÍDIO ENTRE ELES.

(ESTUDO DA DRA. KAY R. JAMISON, 1993

③ **Diferentes profissões** para avaliar índices de transtorno mental,

UM ESTUDO FEITO COM 1004 INDIVÍDUOS
EMINENTES NAS MAIS DIVERSAS PROFISSÕE
CONSTATOU, ENTRE OS PROFISSIONAIS DAS AR
CRIATIVAS, UM ÍNDICE 2 A 3 VEZES MAIS
ALTO DE PSICOSE, TENTATIVA DE SUICÍDIO,
TRANSTORNOS DO HUMOR E DEPENDÊNCIA QUÍM

(ESTUDO DO DR. ARNOLD LUDWIG, 1992)

④ **e os Bipolares** em geral para avaliar sua **criatividade em geral.**

UM ESTUDO QUE APLICOU TESTES
DE CRIATIVIDADE A BIPOLARES E A DOIS
GRUPOS DE CONTROLE DE PESSOAS SAUDÁVE
(UM DE PESSOAS COMUNS E OUTRO DE PESS
CRIATIVAS) DÁ A ENTENDER QUE A CRIATIVI
DOS BIPOLARES TALVEZ SEJA MAIOR.

(ESTUDO DA FACULDADE DE MEDICINA DE STANFORD, 2

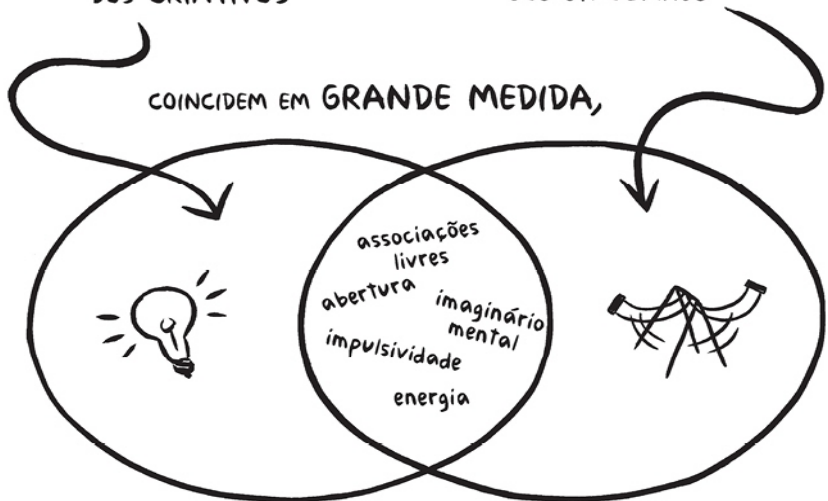
210

O "artista louco" é um fenômeno comprovado pela ciência.
Que loucura.
Mas... como?
Por quê?

211

COMO? POR QUÊ?

ORA, O CÉREBRO É UM MISTÉRIO. ADMITE-SE, EM GERAL, QUE A LIG
EXISTE, MAS NINGUÉM SABE POR QUÊ.

ENTRE AS MUITAS TEORIAS, EIS DUAS QUE ME PARECEM SENSATAS:

AUMENTANDO A PROBABILIDADE DE QUE TANTO A CRIATIVIDADE QUANTO
BIPOLARIDADE COEXISTAM NUMA **ÚNICA PESSOA.**

2

ALGUNS OUTROS ASPECTOS DOS PROFISSIONAIS DAS ARTES CRIATIVAS, EMBORA NÃO CA
TRANSTORNO MENTAL, PODEM PROLONGAR OU APROFUNDAR UM TRANSTORNO JÁ EXI

TENDEM A DAR ALTO VALOR ÀS EMOÇÕES INTENSAS

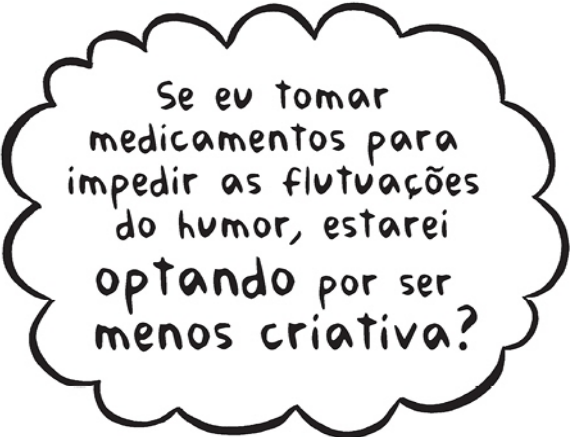
O USO DE ÁLCOOL E DROGAS É COMUM (CULTURALMENTE E PARA MELHORAR O DESEMPENHO)

HORÁRIO IRREGULAR = SONO IRREGULAR = RITMOS CIRCADIANOS ALTERADOS

OBJETIVOS AMBICIOSOS MAS MUITOS ALTOS E BAIXOS NO RECONHECIMENTO DO TRABALHO

EM GERAL NÃO TÊM ESTABILIDADE NO ESTABILIDADE FI PLANO DE = EST

212

Uau, isso é meio desconcertante.
Alguns desses estudos só correlacionam a criatividade com a mania.
O gênio alucinado/artista louco era muito mais fácil de estereotipar.
Acho que agora minha verdadeira pergunta é...

213

Se eu tomar
medicamentos para
impedir as flutuações
do humor, estarei
optando por ser
menos criativa?

214

Era essa, especificamente, a minha questão quando Karen recomendou que eu tomasse lítio pela primeira vez. A ideia me apavorava.
Ao longo de todos estes anos, desde que comecei a tomar remédios, eu não quis confrontar novamente essa questão.

215

O EXAME DAS PESQUISAS ME PERTURBOU. AS INFORMAÇÕES ERAM AMBÍGUAS E VARIAVAM DE PESSOA PARA PESSOA E DE ESTUDO PARA ESTUDO.

AS QUESTÕES ERAM EM PARTE MÉDICAS, EM PARTE FILOSÓ

Ainda bem que não li nada disso quando fui diagnosticada. Tentar tomar as decisões corretas naquela tremenda confusão --
ainda que, na verdade, eu não tenha decidido tomar medicamentos. Foi um instinto básico de sobrevivência.
Nunca mais quero sentir uma dor como aquela.
Graças a deus, os medicamentos não me embotam.
Na verdade, acho que auxiliam minha criatividade, pois é quando estou equilibrada que realmente consigo me concentrar e trabalhar.

217

Às vezes, é tentador dar um ar romântico às flutuações de humor. Elas são dramáticas, e o **drama** é empolgante –

-- mas não acho que minhas ideias fossem **melhores** quando esta maníaca. Eram **explosivas**, e na época eu as considera **brilhantes**, mas não eram especialmente melhore

Eu diria que o meu "**processo de pensamento criativo**" existe quer eu esteja maníaca, quer estável...

É assim que meu cérebro **funcion**

Talvez eu tenha de acredita nisso, mas.

A estabilidade é boa para a minha criatividade.
De qualquer modo, mesmo estável, ainda sou uma artista bipolar.
Não é... ?

219

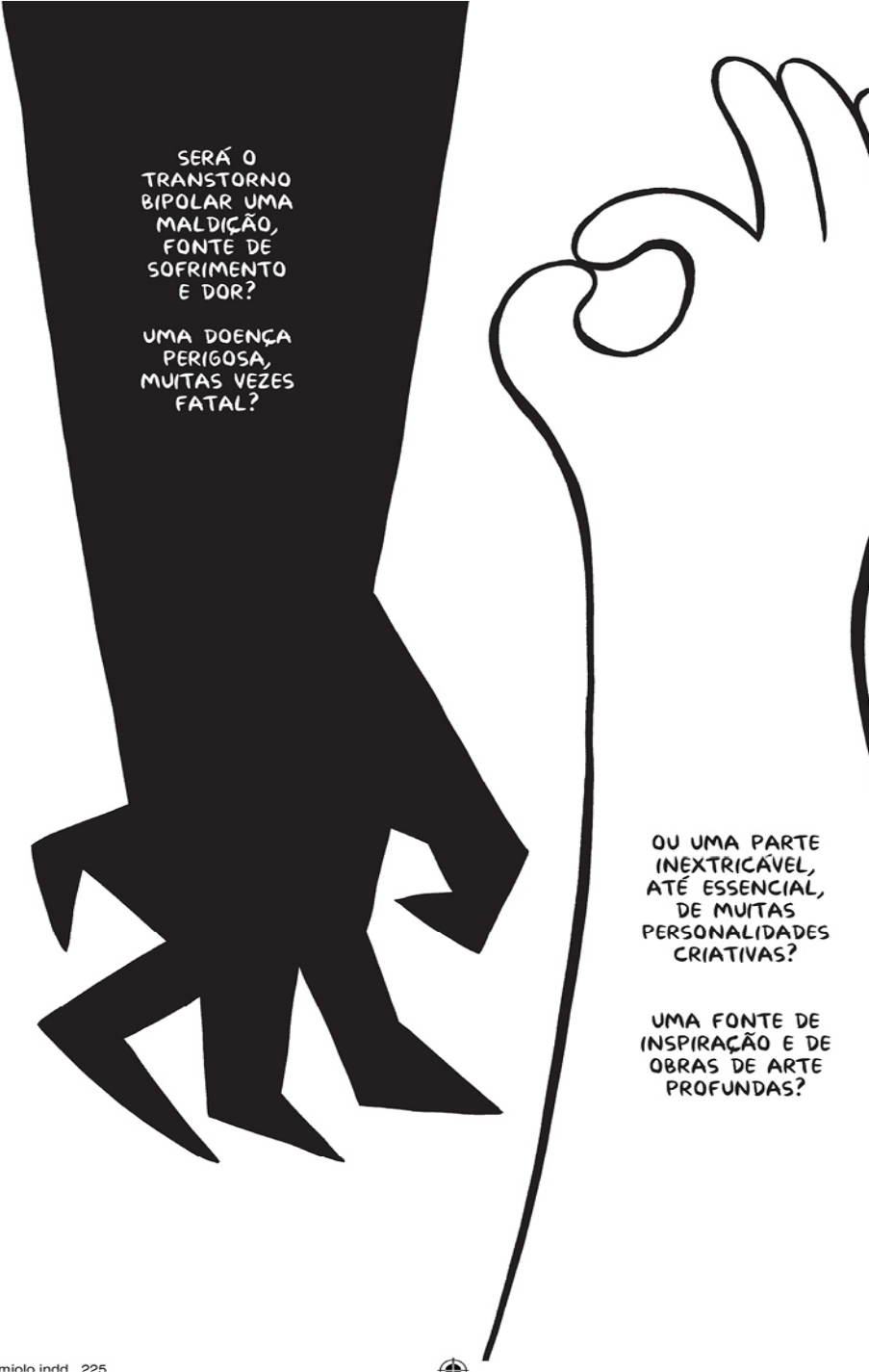
Georgia O'Keeffe
pintora
1887 - 1986
Sylvia Plath
poeta
1932-
-1963
Willia
Styro
escrit
1925
-200

Paul Gauguin
pintor
1848-
-1903
Vincent van Gogh
pintor
1853-
-1890
Edvard Munch
pintor
1863-
-1944
Virginia Woolf
escritora
1882-
-1941

Robert Lowell
poeta
1917-
-1977
Tennessee
Williams
escritor
1911-1983
Mary
Shelley
escritora
1797-
-1851
Michelangelo
artista
1475-
-1564
Philip Gus
pintor
1913-19

221

222

Anne Sexton
poeta
1928-
-1974
Jackson Pollock
pintor
1912-
-1956
Samuel Clemens
(Mark Twain)
escritor
1835-1910
Mark Rothko,
pintor
1903-
-1970
Joan Miró
pintor
1893-
-1983
laços
contexto
perspectiva inspiração
companhia.
Randall Jarrell
poeta
1914-
-1965
Leon Tolstoy
escritor
1828-
-1910
Emily Dickinson
poeta
1830-
-1886

CAPÍTULO 9

225

SERÁ O TRANSTORNO BIPOLAR UMA MALDIÇÃO, FONTE DE SOFRIMENTO E DOR?
UMA DOENÇA PERIGOSA, MUITAS VEZES FATAL?
OU UMA PARTE INEXTRICÁVEL, ATÉ ESSENCIAL, DE MUITAS PERSONALIDADES CRIATIVAS?
UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO E DE OBRAS DE ARTE PROFUNDAS?

226

PARA O BEM E PARA O MAL, O TRANSTORNO BIPOLAR É UMA PARTE IMPORTANTE DO MEU SER E DO MEU MODO DE PENSAR.

227

NOS TERRÍVEIS PRIMEIROS ANOS DEPOIS DO DIAGNÓSTICO, EU ME PERGUNTAVA COMO SERIA A ESTABILIDADE.

QUERIA MUITO CONHE
UMA BIPOLAR "FUNCIO
NÃO SUJEITA A EPISÓ

COMO SERIA ELA?

PENSEI EM PUBLICAR UM ANÚNCIO CLASSIFICADO PROCURANDO A "TAL PESSOA".

NA MINHA CABEÇA, ELA SE PARECERIA COM A MÃE DE UMA AMIGA DO COLEGIAL – ELEGANTE E RECONFORTANTEMENTE AFÁVEL.

organizada calma
descolada
mais velha que eu
advogada?
echarpe de seda
remédios matinais
tailleur
meia-calça?
desjejum leve
sapatos estilosos mas práticos

EU A CONVIDARIA PARA TOMAR CAFÉ.

Não va
ser fác
mas você
ficar be

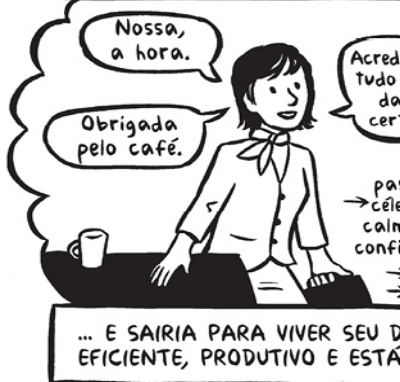
DEPOIS DE UNS 45 MINUTOS,
TERIA UMA REUNIÃO IMPORTA

Nossa, a hora.

Obrigada pelo café.

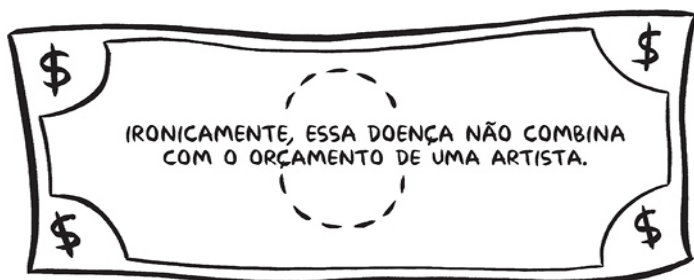
Acred
tudo
da
cer

pa
céle
calm
confi

... E SAIRIA PARA VIVER SEU D
EFICIENTE, PRODUTIVO E ESTÁ

228

AGORA SEI QUE A "ESTABILIDADE" É RELATIVA. KAREN ME DIZ QUE JÁ SOU UMA BIPOLAR FUNCIONAL, MAS AINDA TENHO FLUTUAÇÕES DE HUMOR.

229

PARA ADMINISTRAR MEU TRANSTORNO, ADOTO UM PLANO DE TRATAMENTO MULTIFACETAD
Como estão as coisas?
Karen
uma vez por mês
(depois de anos uma vez por semana)
diário,
desenhar
e fazer tabelas
ioga
nadar
observar meu
sono
humor
comer refeições quentes
apetite
sistema de apoio emocion
amigos
guardo os remédios numa velha lancheira de metal na cozinha...
PEANUTS
... e numa caixa de
retrô na bolsa --
de remédios para um
mais Clonazepam e
pouco de Ibuprofe
Remédios
duas vezes por dia
Lamotrigina
estabilizador do humor
Lítio
estabilizador do humor
Vitamina D
o déficit pode causar depressão
Espironolactona
para os efeitos colaterais do lítio (problemas de pele)
Multivitamínico
a Vitamina B é importante para o humor
Ômega-3
para o cérebro e o humor
Clonazepam para dormir e não acelerar
quando necessário (bem raro hoje em dia)
Cálcio
para meus ossos de mulher com mais de 35
Olanzapina
estabilizador do humor
Tirar san
a cada poucos
belas veias
Ainda detest
tenho de lem
respi
O TRANSTORNO BIPOLAR É PARA SEMPRE – TEREI DE FAZER E
COISAS, OU OUTRAS PARECIDAS, POR TODA A MINHA VIDA.

Tem o gasto do plano de saúde e, mesmo assim, o meu (como muitos outros) não cobria a saúde mental.

Os medicamentos às vezes são cobertos, às vezes não, e podem ser caros.

Rx

CUSTO MÉDIO* POR MÊS:

Lamictal.....$490
ou seu genérico:
Lamotrigina...$250
Zyprexa.....$660
ou seu genérico (finalmente!):
Olanzapina...$500
o bom e velho
Lítio $40
o novo, patenteado,
Abilify...... $990

Um psiquiatra pode custar $200 ou mais por sessão*

assistência médica para efeitos colaterais (p. ex. acne)

laboratórios para exames de sangue

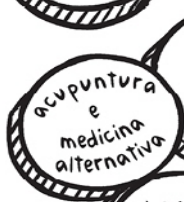
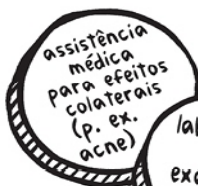
aulas de ioga

possível internação

piscina

acupuntura e medicina alternativa

vitaminas e suplementos

vai acumulando!

Sem mencionar a baixa taxa de produtividade num episódio agudo

O TRATAMENTO PODE FACILMENTE CUSTAR MILHARES DE DÓLARES POR MÊS -- O QUE EU TERIA FEITO SEM A AJUDA DE MINHA MÃE?

* VER DETALHES NAS NOTAS DE FIM

MAS NÃO.

O LADO EUFÓRICO ERA incrível.

AS CORES ERAM vívidas... vibrantes...

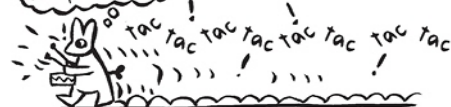
O MUNDO ERA fascinante... interligado

O UNIVERSO ERA intenso... sábio... mágico...

EU ME SENTIA poderos Sexy e cheia d amor e curiosida

QUEM NÃ GOSTA DISS

232

NO ENTANTO, O LADO CANSATIVO ERA UMA DROGA.
EU ERA
insaciável...
impaciente...
inquieta...
obstinada...
como um brinquedo com a corda toda ...
não posso parar! não posso parar!
tac tac tac tac tac tac tac tac
obsessiva...
ALÉM DISSO, AGORA
tenho muita consciência da inevitável queda na depressão...
tenho medo de chatear as pessoas sem perceber...
e estou surpreendentemente contente com a busca do equilíbrio e da paz de espírito.
PARA MIM, A MANIA É UM VULCÃO ADORMECIDO, E QUERIA QUE CONTINUASSE DORMINDO.

233

FOI UM ALÍVIO DESCOBRIR QUE BUSCAR UMA VIDA EQUILIBRADA NÃO
SIGNIFICA SUCUMBIR A UMA VIDA MEDÍOCRE.
NÃO PRECISO ESTAR MANÍACA PARA TATUAR A BOCA...
Nem pensar!
Sim!
"coroa tatuada" no primeiro molar inferior esquerdo
LED ZEP
... OU PARA ENTRAR DE ROUPA NO LAGO WASHINGTON...
... OU PARA TRABALHAR.
Mystified,
s! how I've been
since I first met you...
Dt's
(a banda de Di)
hum hm hm
GOSTARIA DE PODER VOLTAR, DE ONDE ESTOU, A MEU EU MAIS JOVEM
PRIMEIROS ANOS DE PÓS-DIAGNÓSTICO PARA ME TRANQUILIZAR E
QUE TUDO IA DAR CERTO.

Creia-me, eu jovem, tudo vai dar certo.
Não terei de tomar remédios, então? Vou encontrar uma saída?
Na verdade, não... você vai entender que precisa dos remédios.
Não!

Mas tudo bem! No fim, eles não vão prejudicar sua criatividade.
Bah. Este é meu verdadeiro eu, por que tomar remédios? Estou bem. Estou ótima!!
Bem, aproveite, acho.
Espero que esse seja seu último grande episódio maníaco.

Ó meu deus, esqueci, esqueci que aquele sentimento ia passar... Estou com medo! Eu... eu não sei cuidar de mim mesma!
Espere aí...
Respire...

Agora entendi... Sou um desperdício de espaço. Este é meu verdadeiro eu. Não sou nada.
Tenha paciência.
Prometo que vai passar.

Confie na Karen: há uma luz no fim do túnel.
Ah, essa luz é um personagem maluco do Pernalonga com um capacete de mineração que diz "Há há, te peguei".
Confie em mim agora. Vai dar certo.
Ninguém pode confiar na própria mente, lembra?

Você vai achar os remédios corretos. Vai levar alguns anos -- mas você vai chegar lá.
Anos?
Vai valer a pena.

235

Você vai gostar de descer da montanha--russa emocional. Não se preocupe: ainda terá sentimentos e altos e baixos emocionais.
Com tanta terapia, será uma ouvinte ainda melhor.

Vai trabalhar mais do que qu
estava maníaca, pois não v
querer ficar, tipo, reorganiza
as estantes de livros.
As pessoas não vão entrar em pânico quando descobrirem que você é bipolar.

Sua vida está mudando. Você vai aprender a lidar com isso.
Obrigada, eu futuro.

Como é a sua vida?
É diferente, mas na verdade não tão diferente assim.
Ainda sou você.

Mas, tipo, está tudo bem? Você está bem?
bzzz
zzzzz

Bem, não posso dizer que tudo seja fácil, mas está tudo bem! E é verdade --
zzzzz

237

Eu estou bem!

Infinit

Aos q

À Luc

Ao dr

A Ma

À Ric

Nama

Um z

E a to

Gosta

Infinit

Aos q

À Luc

Ao dr

A Ma

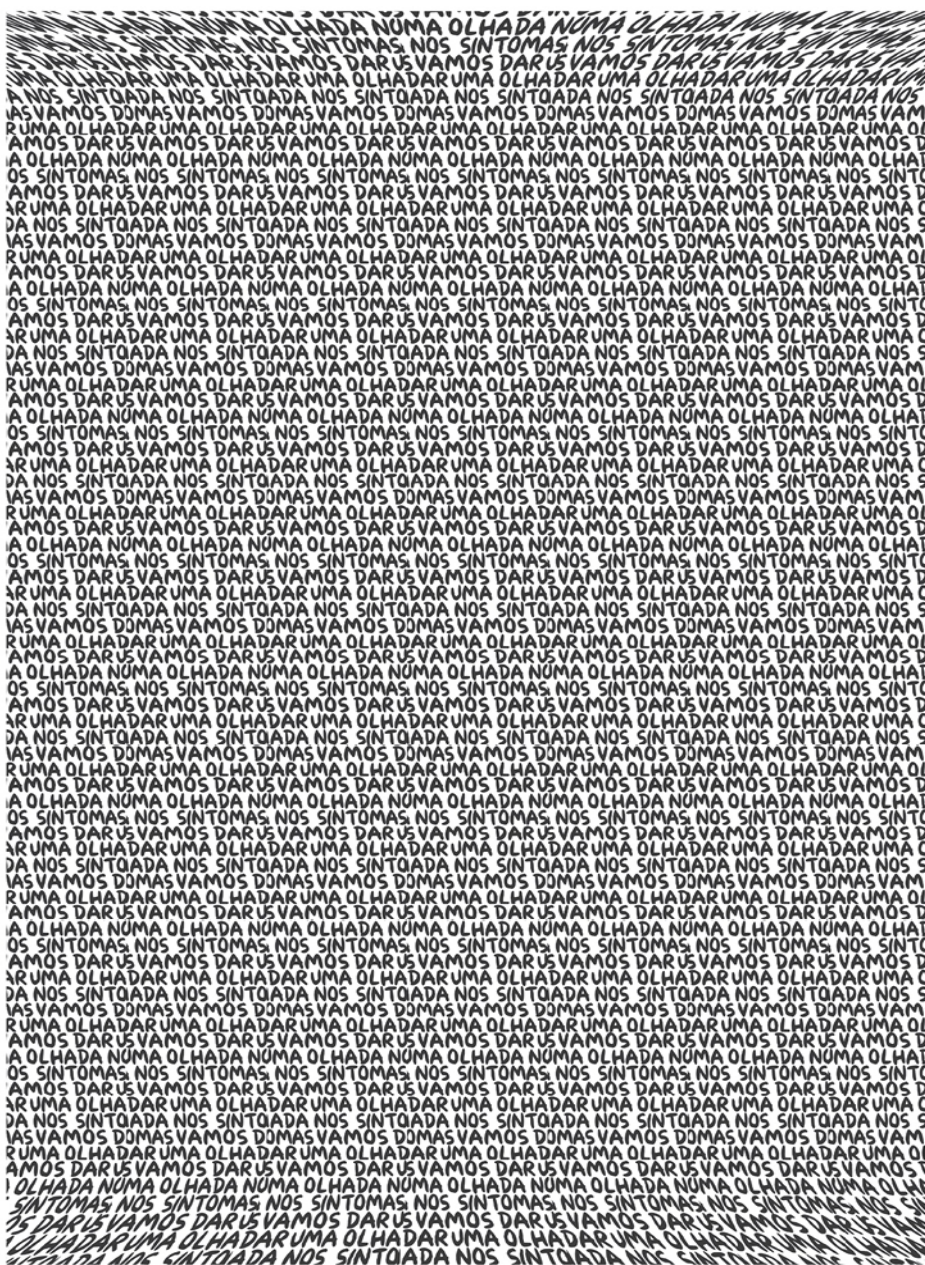
À Ric

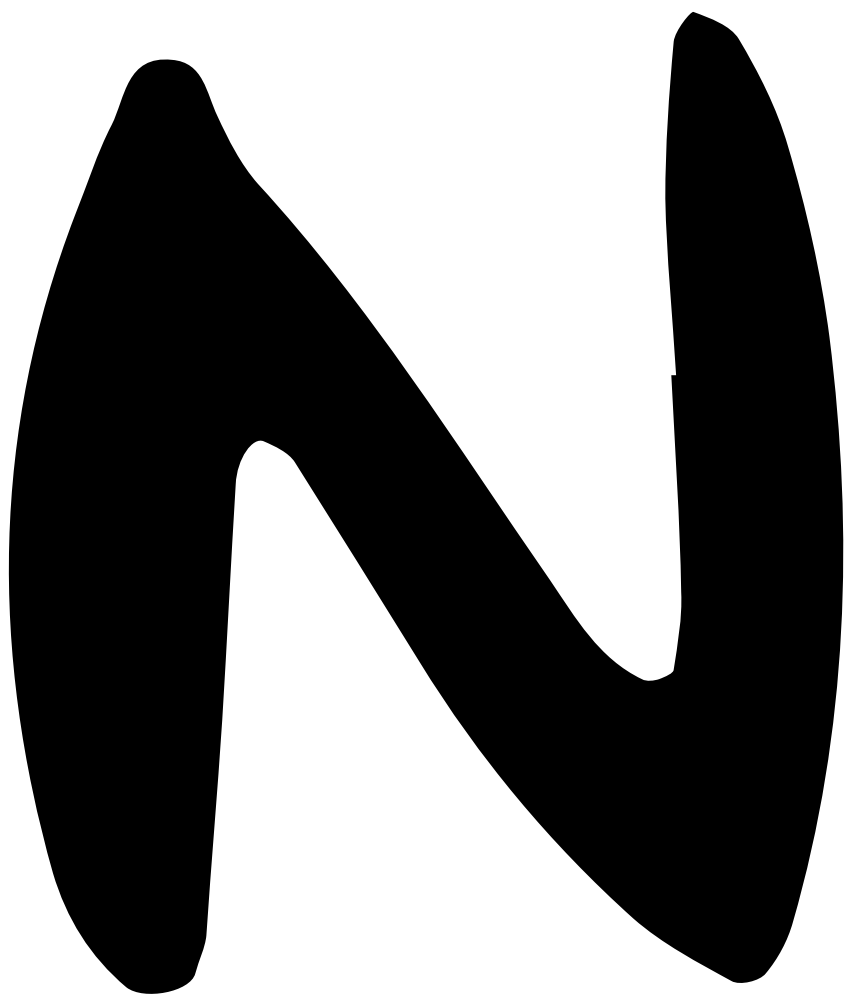
Nama
Um z

E a to

Gosta

240

VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS

O des

O des

CAP

página

Quad

págin

Tatua

CAP

página
Amer

págin

Kay R

págin

Deser

págin

Desen

págin

Kay R

página

Índic

Notas

Índice

Notas

CAP

página

Ellen

págin

Desig

págin

Amer

págin

Minis

CAP

página
Judy B

Judy B

págin

“My l

págin

Amer

págin

David

págin

David

245
págin
Made

P. L. T

Norto

C.S. L

págin

Willia

págin

Notas

CAP

págin

Deser

Muse

Dietri

Berna

págin

Colet

Sue P

págin

"Wed

Nota

págin

Pierlu

Págin

Jamis
Good

CAP

págin

Alfred

págin

Ellen

págin

Basea

págin

Sly an

págin

Sylvia

Sylvia

Sylvia

Nota

págin

“Craz

CAP

página
Nancy

Arnol
páginn

J. P. G

págin

O “Te

H. G.

E. Pau

págin

Good
Andre

Jamis

Ludw

C. M.

Notas

Por ou

págin

G. Mu

págin

Um e

CAP

págin

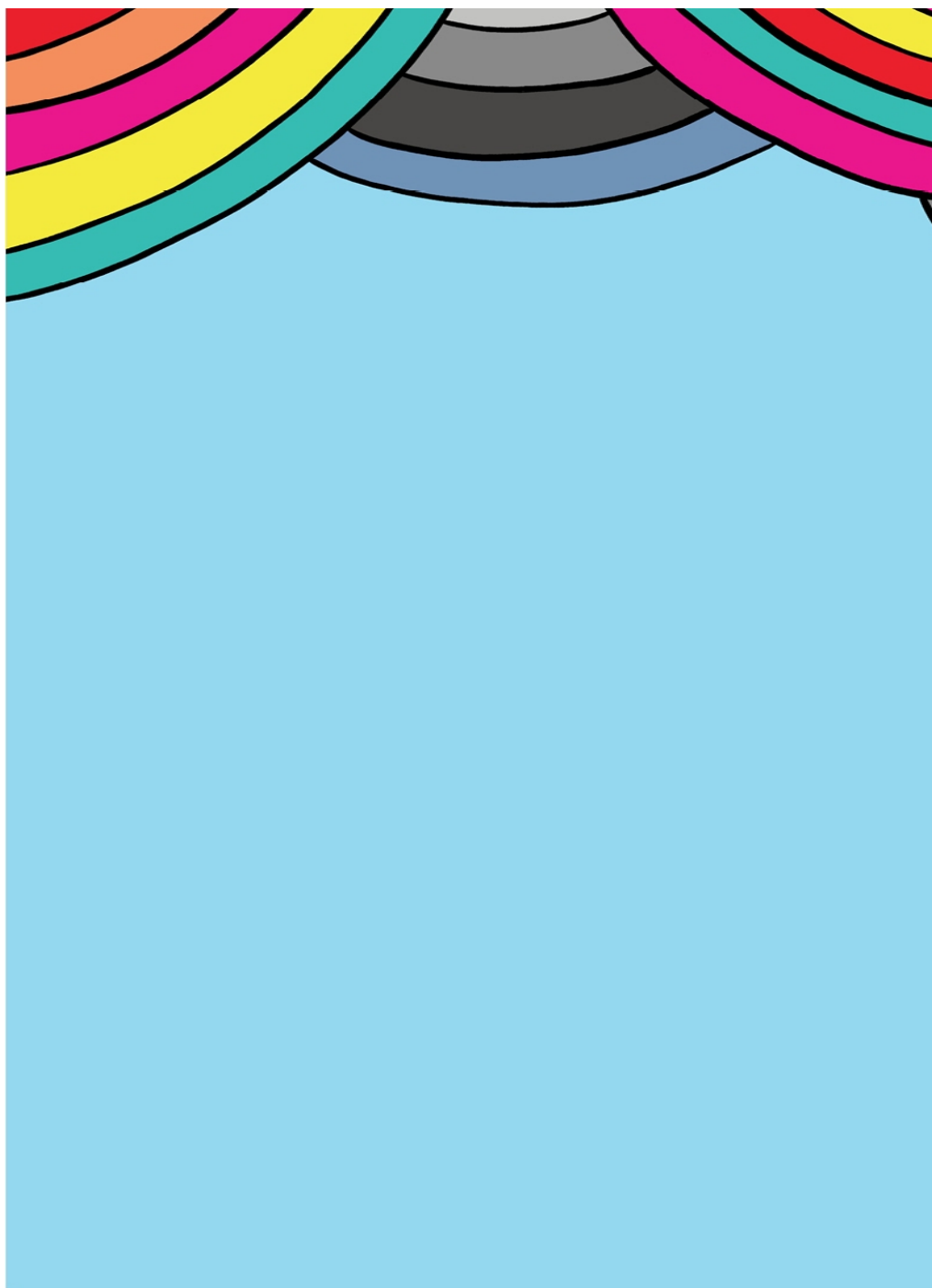
É claro

O cus

Nos E

Os pr

págin

The D

“De u

Philad

Pouco

Busca

Com

Parafu

Ellen

@Edit

/edito